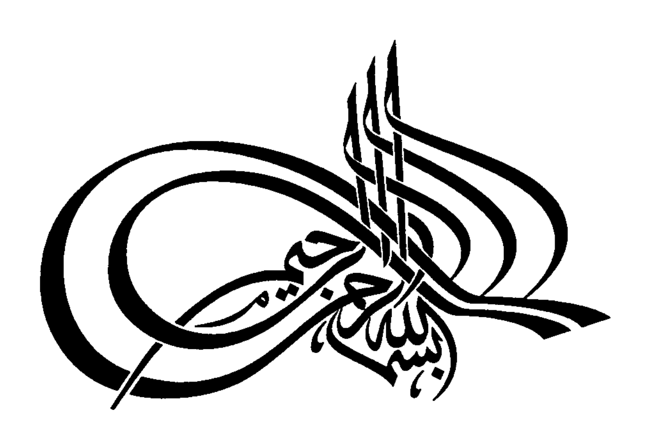

جرعات من
الحب





إعداد
خلود سمير

دار الخلود
للنشر والتوزيع



اسـم الـكـتـاب: جرعات من الحب

اسـم الـمـؤلـف: خلود سمير

الـنـاشـر: دار الخلود للنشر والتوزيع

رقـم الإيـداع: 2013 / 24663

الترقيم الدولى: 0 - 012 - 758 - 977 - 978

الإشراف العام: وائـل سميـر

دار الخلود

للنشر والتوزيع

٤٢ سوق الكتاب الجديد بالعتبة - القاهرة

محمول: ٠١٢٨١٦٠٧١٨٥

فاكس: ٢٥١٠٢٩٥٤

E-Mail: DAR_AlKHOLOUD@YAHOO.COM

مقدمــــة

إن أجواء المعيشة المليئة بالصخب وساعات العمل الطويلة تجعل من الصعب على الإنسان أن يجد الوقت الكافي لقضاء أمسيات رومانسية مع الشريك أو قضاء وقت هادئ وعمل مشاريع مشتركة بين الأزواج.

هذا الأمر أخذ يؤثر على العلاقات الزوجية حيث إن انعدام الرومانسية يؤدي إلى شعور الإنسان بالفتور والملل.. نقدم لك الآن بعض التصرفات البسيطة التي لا تستهلك أي وقت للعبير عن حبك لزوجك حسب موقع البوابة:

- عند استعداده للخروج إلى العمل عبري له عن مدى إعجابك بمظهره وأناقته.
- حاولي أن تعبري له عن حبك كلما انفردت به ولو للحظات وذكريه دائما بأنك مازلت تحبينه كما كان الأمر في بداية علاقتكما.
- حاولي دائما أن تشعريه بأنك مهتمة بمظهره عن طريق إعطائه نظرة فاحصة قبل مغادرة المنزل أو اقتراح ربطة عنق مناسبة لما يرتديه.
- اشعريه بتقديرك لمدى جده واجتهاده في العمل من أجل توفير حياة جيدة للأسرة.
- قومي بطبخ وجبته المفضلة من حين لآخر.
- قومي بمدحه أمام أهله موضحة مزاياه التي جذبتك إليه.
- حاولي إظهار مدى سعادتك عند قيامه بمساعدتك في الأعمال المنزلية.
- دائما اشعريه بمدى سعادتك بأنه جزء من حياتك وأنك لا تستطيعين تخيل حياتك من دونه.



هذا ومن جانب آخر، وبينما يعتقد البعض أن قضاء وقت حميم مع الشريك ما هو إلا مقدمه لممارسه الجنس، يعتقد علماء النفس أن الحميمية

جزء مهم وأساسي في العلاقة الزوجية. بل إنه العنصر الذي يمنح العلاقة الزوجية عمقها ومعناها الحقيقي. وإذا كان للدفء والحميمية في العلاقات بين البشر هذه الأهمية فلماذا إذن يكون من الصعب تحقيق ذلك؟ إن أكبر عقبة تحول دون تحقيق ذلك هو الوقت وعدم توافر الأساليب لتحقيق ذلك، حيث يضيف الخبراء إننا بحاجة لتخصيص وقت أكبر من برنامج حياتنا كي نحصل على وقت حميم ودافئ لقضائه مع الشريك. العقبة الأخرى قد تكون الخوف، أي أننا نخشى التعبير عن مشاعرنا وأن نظهر للشريك مدى ضعفنا كأشخاص وأننا مهما بدونا متماسكين فإن لكل منا نقاط ضعفه.

وعندما نقوم بإخراج مكنونات أنفسنا أمام الشخص المقابل، فإننا نكون عرضة للاستهزاء أو إصدار الأحكام علينا أو حتى أن نتعرض للرفض، الأمر الذي يشعرنا بالخوف من الإقدام على تلك الخطوة في الأساس. والغريب أننا قد نفضل تناول مواضيع حساسة مع أناس قد نصادفهم للمرة الأولى على أن ندير هذا الحوار مع أقرب الأشخاص إلينا. مثل أن تتحدث مع شخص أثناء رحلة بالطائرة فتقوم بالتحدث معه بحرية تامة وذلك لأنك تعرف أنك لن تراه مره أخرى.

ومن أحد أكثر الأخطاء شيوعًا حول الحميمة هو أنك لا يمكن أن تقضي أوقات حميمة إلا مع الزوج أو الزوجة، في الوقت الذي يؤكد العلماء أن نظرة الرجل والمرأة إلى الوقت الحميم قد تكون مختلفة تمامًا. فمثلًا من وجهه نظر الرجل قد يكون الوقت الحميم هو الجلوس بالمنزل ومشاهده مباراة كرة القدم بينما يكون بالنسبة للزوجة هو الخروج للتسوق. لذلك لا يجب أن تعتمد على الشريك كليًا في توفير هذه الأوقات، بل يجب أن تعتمد على أصدقائك أيضًا حتى لا تعرض العلاقة الزوجية إلى ضغوط جديدة.

- الحب : فرصة ليصبح الإنسان أفضل وأجمل وأرقى..

- الحب : ليس عاطفة ووجدانا فقط إنما هو طاقة وإنتاج....

- الحب : هو أعظم مدرسة يتعلم كل عاشق فيها لغة لا تشبهها لغة أخرى.

- الحب : مثل أى لعبة يمارسها اثنان فى نهايتها : أحدهما يربح ... والآخر يخسر..



- الحب : تجربة وجودية عميقة تنتزع الإنسان من وحدته القاسية الباردة لكي تقدم له حرارة الحياة المشتركة الدافئة..

- الحب : فضيلة الفضائل ... به نعلو بأنفسنا عن العبث والتهريج والابتذال العاطفي ... ونحمي عقولنا من الضياع والتبعثر الفكري.....

- الحب : تجربة إنسانية معقدة ... وهو أخطر وأهم حدث يمر في حياة الإنسان لأنه يمس صميم شخصيته وجوهره ووجوده ... فيجعله يشعر كأنه ولد من جديد.

مفاهيم عن الحب

الحب هو جيش من المشاعر يسيره الإنسان للسيطرة على كيان شخص آخر يشتركان في قيادته العقل والقلب.. يتسلح بالأماني والآمال؛ ربما ينتصر ويقيم مدنًا من السعادة في ذلك الوطن وربما يخسر ويرجع محملًا بالآلام ومتخمًا بالجراح التى لن تبرى...... هو سيلٌ من الأحاسيس تمطره غمامة المحب في أرض حبيبه ...فربما يجني وردًا وربما شوكًا.

هو شعور فسيولوجي يؤثر فى سلوك الشخص ربما إيجابًا أو سلبًا يتأثر بمدى نجاح التجربة أو فشلها.

هو جموح المشاعر وتمرّد الأحاسيس بحثًا عن من يروّضها...

هو جنون العقل وعقل الجنون ولكن جنون سلمي وعقل مجازف...

هو شعور يسمعه الأصم....وينطقه الأبكم.....ويبصره الأعمى.

شيءٌ داخلي ينشأ في ذات الإنسان يسيطر على أعضائه وحواسه لا بد أن يترجم على أرض الواقع وإلا أصبح وهمًا يقتل صاحبه....

أصدق أنواع الحب وأمدها عمرًا هو الحب العذري العفيف وهو الحب الأبدي المتوّج بالزواج...

الحب الممقوت هو حب الذات وهو سبب الغرور.

الحب القاتل هو الحب من طرفٍ واحد...

الحب الذي يزول بسرعة هو حب المراهقة وسرعان ما يتحول إلى سراب.

الرجل يحب بعقله ...والمرأة بقلبها..وأصدقهما الأول وأجملهما الثاني.

الحب أروع سيمفونية تصوغها الأقدار وتعزفها المشاعر ويتراقص على أنغمها العشاق.

الحب يجعل من الإنسان شاعرًا.

لا تشعر بقوة الحب وعنفوانه إلا عند الفراق.



أجمل لحظات الحب الانتظار وأبشعها الوداع.

اللغة التي يتقنها العشاق هى لغة العيون.

صراخ العشاق الهمس ...ودموعهم الآهات.

حديث العشاق مناجاة بين القلوب.

الحب عقائديًا هوسكن الأرواح في بعضهم.

الحب جغرافيًا موطنه الذات وعاصمته القلب.

الحب تاريخيًا هو أقدم العصور وأعرقها.

الحب كيميائيًا هو قنبلة موقوتة زرعتها الأقدار داخل الإنسان لا تتقيد بالأمكنة ولا الأزمنة في انفجارها.

الحب فيزيائيًا حالة مغناطيسية تجذب روحين وتدمجهما في جسد واحد.

الحب لغويًا كلمة من حرفين بعد تجريدها من (أل) التعريف سهلة النطق متقاربة المخارج لها معنى واسع.

الحب فلسفيًا هو تقديس الأرواح والولاء والطاعة المتبادلة بينهما والمكوث في معبد الحب.

الحب سلطان ولذلك فهو فوق القانون.

الحب كالحرب من السهل أن تشعلها.. من الصعب أن تخمدها

الحب هو اللعبة الوحيدة التي يشترك فيها اثنان ويكسبان فيها معًا أو يخسران معًا.

قد يولد الحب بكلمة ولكنه لا يمكن أبدًا أن يموت بكلمة.

الحب لا يقتل العشاق.. هو فقط يجعلهم معلقين بين الحياة والموت.

الذي يحب يصّدق كل شيء أو لا يصّدق أي شيء.

من يحب.. يحب إلى الأبد

في الحب خطابات نبعث بها وأخرى نمزقها وأجمل الخطابات هى التي لا نكتبها.



قالوا عن الحب

١- الحب الحقيقي : هو أن تحب الشخص الوحيد القادر على أن يجعلك تعيسا.

٢- أجمل ما في الدنيا: الحب والرغيف والحرية.

٣- الحب لا يقتل أحدًا إنما يعلقه بين الحياة والموت.

٤- الحب سلطان ولذلك فهو فوق القانون.

٥- أنت لا تعرف قلبك حتى تفشل في الحب.

٦- الدموع تروي الحب والبسمات تنعشه.

٧- الحب كالمعدة القوية يهضم أي طعام وأي كلام.

٨- الحياة كالحب لا حكمة فيها.

٩- الحب ليس هلوسة ولكن فيه الكثير منها.

١٠- الذين أحبوا بقوة، لم يحبوا من أول نظرة.

الحب هو

١ - الحب هو : أن تشتاق لسماع صوتها.

٢ - الحب هو : الإحساس بأن طيفها أمامك.

٣ - الحب هو : الشعور بالأمان معها.

٤ - الحب هو : أن ينسيك حبها نفسك.

٥ - الحب هو : أن تشعرها بأنك تفهمها جيدًا.

٦ - الحب هو : أن لا ترى أي عيب فيها.

٧ - الحب هو : أن تشاركيه اهتماماته.

٨ - الحب هو : الرومانسية.

٩ - الحب هو : الألم أحيانًا.

١٠ الحب هو : أن تعرف وسيلة التقرب إليها.

١١ - الحب هو : الشعور بالذنب عند القسوة عليها.

١٢ - الحب هو : الإحساس بأنها صنعت منك إنسان آخر.

١٣ - الحب هو : الإحساس بالغربة وهي بعيدة عنك.

١٤ - الحب هو : صفات مشتركة.

١٥ - الحب هو : الشعور بأنك تستمد منها الحماس والنشاط.

ماذا تريد المرأة :

١ - تفضل المرأة أن يموت الرجل (فيها) أولا، وأن يموت (منها) بعد ذلك!

ماذا يدفع الرجل دائمًا للمرأة؟ يدفع كرامته حينما يغازلها، وراحته عندما يفكر فيها، وأعصابه عندما يحبها، ونقوده عندما يخطبها، ونقوده وغذاءه وأسمه عندما يتزوجها حتى عندما يموت يدفع لها معاشها!

٢ - إن زوجته غاية في الإنسانية لأنها تسمح له بزيارة أمه كلما أراد، بل وتذهب معه حاملة لها زهورًا كثيرة لتضعها على قبرها!

٣ - ثلاث نساء في حياة الرجل امرأه لا يستطيع الحياة بدونها، وامرأة لا يستطيع الحياة معها، وامرأة تشاركه الحياة.

٤ - الصحافة والإذاعة والتليفزيون والجاسوسية هى أصلح المهن للمرأة لأنها بطبيعتها تملك حاسة قوية تشم بها الأخبار ولأنها ثرثارة، محبة للظهور ممثلة، مغرمة بالوشاية ..!

٥ - الفرق بين الحب قبل الزواج والحب بعده.. كالفرق بين نار المشعل ونار الموقد.. الأول يتوهج ولا يدفئ، والثاني يدفئ ولا يتوهج.

٦ - تتألق المرأة من أجل امرأة أخرى وتتزوج لأن غيرها سيسبقها إلى الزواج وتعنى بمنزلها لتبدو نظيفة أمام زائرتها ولولا هذا لكان للمرأة شأن آخر.

٧ - لن يستطيع أي رجل في العالم أن يرضي زوجته ولو أوتى مال قارون لأن هناك دائما في طلباتها ما لا يستطيع تحقيقه.



٨ - السعادة لدى المرأة ليست ما هى عليه بل ما تستطيع أن تظهر عليه، فبقدر نجاحها على إيهام الناس أنها جد سعيدة تكون كذلك.!

٩ - المرأة تقلق على المستقبل حتى تحصل على زوج.

١٠ - الرجل لا يقلق على المستقبل إلا بعد الزواج.

١١ - الرجل الناجح هو الذي يكسب مالا اكثر مما تستطيع أن تنفق زوجته.

١٢ - المرأة الناجحة هى التي تستطيع العثور على هذا الرجل.

١٣ - لكى تكوني سعيدة مع الرجل يجب عليك أن تحبيه قليلا وتفهميه كثيرا.

١٤ - لكي تكون سعيدًا مع المرأة يجب أن تحبها كثيرا ولا تحاول أن تفهمها نهائيا.

١٥ - المرأة تتزوج الرجل وهي معتقدة أنه سيتغير ولكنه لا يتغير.

١٦ - الرجل يتزوج المرأة وهو معتقد أنها لن تتغير ولكنها تتغير.

١٧ - النساء يلهبن طموح الرجال لتحقيق أشياء عظيمة، ولكنهن يمنعن الرجال من تحقيقها.

١٨ - المرأة تتحدى غرور الرجل وتواجهه بضحالة قدرته على فهم أقرب الأشياء إلى أنفه وتثبت له أن فوق كل ذي علم عليم.

١٩ - عندما تكون المرأة واضحة أمامك ككتاب مفتوح، تكون قد بلغت سنًا لا يسمح لك بصرك فيها بالقراءة.

٢٠ - من الصعب مناقشة امرأة تعبانة.. من المستحيل مناقشتها لو هى صاحية.

٢١ - عند اختيار الزوجة، تذكر المعادلة التالية: الجمال x الأخلاق x الذكاء = رقم ثابت كلهن جميلات بعد إطفاء النور

٢٢ - ماذا تفعل إذا أردت أن تتزوج امرأة، غنية، وطيبة، حلوة وذكية... شوف الشرع حللك أربعة!



٢٣ - عندما تسأل المرأة : شو رأيك في شكلي؟ فآخر ما تبحث عنه هو الحقيقة!

٢٤ - دائمًا تطالب المرأة بالمساواة، ولكن تختفي هذه الفكرة.

٢٥ - عند تقسيم أرفف الدولاب وطبعًا ساعة دفع الحساب في أي محل.

٢٦ - كل شيء جديد يدخل بيتك، يكون عادةً مصحوبًا بكاتلوج إلا الزوجة!!

٢٧ - المرأة تحب الرجل بكل حياتها، والرجل يحب امرأة بجزء من حياته والباقي يكون للأخريات.

٢٨ - يُولد كل رجل وبداخله شهريار، وتُولد كل امرأة وهى تتمنى أن تكون في يوم من الأيام شهرزاد.

٢٩ - شيئان يفسدان الحب الصمت والإهمال.

٣٠ - كم من غريق بدلاً من أن نلقى له بطرف الحبل ألقينا له بالحبل كله.

٣١ - للتاجر: الدنيا فلوس - للشباب: الدنيا امرأة - للمرأة: الدنيا الرجل.

المرأة والرجل

المرأة: أسرة ووطن.

الرجل: الآمان والقوة.

المرأة: رقيقة وهي أنثى.

الرجل: عظيم وهو رجل.

المرأة حينما تخرج للعمل فهي تؤدي رسالة علمية ولكن عوز أسرتها لها أعظم.

الرجل يحتاجه العمل ليسعد بتقديم متطلبات أسرته ويحمى أبناءه وأسرته من عوز الآخرين.

المرأة دفء وحنان، وسكن الرجل: أمان وقوة وعطف:

المرأة. وزارة الداخلية لا يستتب الأمن في المنزل إلا وهى علي رأس العمل



الرجل: وزارة الخارجية ليحمي ذلك الكيان الشامخ من الخارج.

المرأة حينما تحمل وليدها وتسهر عليه تقوى على ذلك.

الرجل حينما يسهر على زرع الفرح والسرور في قلوب أبنائه يقوى على ذلك.

المرأة صبر يمازجه عطاء بلا توقف.

الرجل حدة يمازجها قوة وعطف بلا توقف.

المرأة ليست جميلة وهى تؤدى دور الرجل.

الرجل لا يبدو وسيماً وهو يؤدي دور المرأة.

المرأة دمعة.

الرجل أرق من تلك الدمعة ولكن خلف أسوار وقلاع وحصون.

المرأة سر سعادة المنزل.

الرجل سر سعادة الكون.

المرأة تصون عندما لا تخون.

الرجل يخون عندما يجد من لا يصون.

المرأة عندما تطهو طعامها تقدمه لأسرتها على أطباق من سعادتها الغامرة.

الرجل عندما يتذوق طعامها لا يجد لطعمه مثيل وحتى لو كان قليلًا.

المرأة العطر الزكى.. والكلمة الشجية.

الرجل الأنف الذى يشم ذلك المسك.. والأذن التي تعي ما تسمع.

المرأة تتحدث ليسمعها الرجل.

الرجل ينصت ليسمع ما تقوله المرأة.

المرأة ابتسامة.

الرجل الفنان الذي يرسم تلك الابتسامة.



المرأة اليد اليمنى للرجل.

الرجل أصابع تلك اليد اليمنى.

المرأة أقوى من الرجل بعذوبة أنوثتها.

الرجل أقوى من المرأة بعنفوان رجولته.

المرأة والرجل:

عظيمان وهما يؤديان دوريهما بلغة التفاهم والصدق والحب.. اللغة التى لا يفهمها سواهما.

وأخيرًا.. جميلة المرأة حينما تظل امرأة   ووسيم الرجل حينما يبدو رجلًا



تمارين للمتزوجات

لنضارة بشرتك

اجعلي الحب هو المحرك الأول لكل تصرفاتك، تتعاملين به داخل أسرتك، وابتعدى عن التشاؤم وتفاءلى وتقبلي الواقع بنفس راضية لتحتفظي بإشراقة وجهك طول العمر.

٢ – لبريق عينيك:

انظري إليه مباشرة، إلي هذا الشريك.. إلي زوجك الحبيب وركزي عينيك في النظر لعينيه نظرة حانية، محبة، دققي النظر ليصل إلي قلبه، إلى مركز التأثير لتصل شحنة قلبك الدافئة، عبر عينيك إلى قلبه فيستجيب.

كرري هذا التمرين النبوي الشريف: (إن الرجل إذا نظر إلي امرأته ونظرت إليه نظر الله إليهما، فإن أمسك يدها تساقطت ذنوبهما من بين أصابعهما).

عليك بأداء هذا التمرين مرتين يوميًا علي الأقل، قبل خروجه للعمل، وبعد عودته.

٣ – لجمال شفتيك:

استخدمي الكلمات الرقيقة المفعمة بالود، واخفضي صوتك، اقتربي منه قدر استطاعتك عندما تتحدثين معه، ستخرج كلماتك حينئذ، ولها تأثير ساحر من بين شفتين جميلتين تزينتا بالرقة والحياء والهمس.

٤ – للحفاظ علي يديك وأصابعك من التجاعيد:

إذا حدث بينكما أي خلاف فقومي ونفذي هذا التمرين النبوي (ألا أخبركم بنسائكم في الجنة، كل ودود ولود، إذا غضبت أو أُسِيء إليها، أو عصت زوجها قالت: هذه يدي في يدك لا أكتحل بغمض حتي ترضي).



٥ – وأخيرًا.. أذنيك:

– لكي تكوني صاحبة أذن ربانية، استخدمي أذنك المزدوجة التي تستجيب وتنصت للطيب الجميل، وتصم وتغلق نفسها تلقائيًا وتتغاضي عن سماع القبيح الرذيل.

تعلمي فن الاستماع والإنصات لما يقول، وركزي معه جيدًا وكوني مستمعة جيدة يلقي عندك ما أهمّه وشغله، فإن لكِ أذنين وفمًا واحدًا، فاسمعي أكثر مما تتحدثين.

الليلة الأولى.. وأسرار العلاقة الحميمة

مع اقتراب الليلة الموعودة، تبدأ الفتاة بالتفكير في العلاقة الحميمة التي سوف تجمعها وزوجها وتقرّبهما من بعضهما. والتي، إن لم تنجح، فسينعكس ذلك على حياتهما، وتظهر المشاكل بينهما في أوجه عديدة أخرى. لإلقاء الضوء على هذه المسألة، قابلت «الجميلة» الدكتورة أماني شلتوت، استشاريَّة الصحّة الجنسيَّة والإنجابيَّة والعقم، في مركز الدكتور سمير عباس، في جدة.

لا تستمعي لغيرك.. بل ثقّفي نفسك

الفتاة عادة تتلقى المعلومات الخاصة عن العلاقة الزوجية إما من والدتها وإما أخواتها وإما صديقاتها، وإما من الكتب والإنترنت، لكن في بعض الأحيان قد تصل إليها معلومات خاطئة تبني عليها توقّعات أو حتى مخاوف غير واقعيَّة، ما يؤثّر في العلاقة الحميمة فيما بعد.

معتقدات شائعة

تؤكّد أكثر المعتقدات الشائعة والخاطئة أنَّ فضَّ غشاء البكارة عمليَّة مؤلمة للغاية، ويصحبها نزيف، ما قد يؤدّي إلى اللجوء للطبيب. وعندما تسمع الفتاة هذا الكلام، يصيبها نوع من الهلع من العلاقة الزوجيّة الحميمة، فينتج عنه مرض التشنّج المهبلي، المرض الذي نراه بكثرة في عيادتنا، حيث يصلنا ما بين ٦٠ و٥٠ مريضة تشكو من التشنّج المهبلي في السنة الواحدة، مع تفاوت الأعمار ومستوى التعليم والبيئة التي نشأت فيها الفتاة، وقد



تستمرّ الشكوى لسنوات عديدة، وأذكر أنَّ أطول فترة رأيتها كانت ١٩ عامًا.

والتشنّج المهبلي هو انقباض غير إرادي في العضلات المحيطة بالمهبل والحوض، ينتج عنه ألم شديد وصعوبة أو حتى استحالة اللقاء الحميمي، وأحيانًا يصيب الزوج ضعف في القدرة الذكوريّة، فيلجأ هو نفسه للطبيب، وبعد الفحص وأخذ التاريخ الطبيّ، يتضح أنَّ المشكلة في الزوجة من الأساس.

ومن المعتقدات الشائعة والخاطئة أيضًا، أنَّ قمة المتعة هى أن يصل الزوجان للنشوة في التوقيت نفسه، والواقع أنَّ أكثر مناطق الإثارة عند المرأة هى الجزء الخارجي من الجهاز التناسلي وليس المهبل في حدِّ ذاته، وبالتالي تصل المرأة للنشوة بملامسة هذه المناطق أكثر بكثير من المهبل. على عكس الرجل، الذي يصل للنشوة بعد الإيلاج، كما أنَّ الاستمتاع بالإيلاج يأتي مع الوقت، وبعد اكتساب الخبرة التي تنشأ بين الزوجين، بعد ممارسة العلاقة الحميمة باستمرار.

زيارة العيادة قبل الزفاف

لزيارة العيادة قبل الزفاف أهمّية كبرى، فالتثقيف من شأنه أن يساعد الزوجين على تخطّي الليلة الأولى وكلّ التوقّعات المسبقة لنجاح العلاقة الحميمة والاستمتاع بها، ما يجنّبهما الإصابة بخيبات الأمل.

أما الرجل فقد يشعر برغبة جنسيَّة بضعف رغبة زوجته، وهذه الحقيقة لا يدركها ربما بعض الرجال أو حتى نساء كثيرات، ومن هنا تظهر بعض المشاكل عندما يتَّهم الزوج زوجته بأنَّها باردة جنسيًّا، أو تعتقد الزوجة في نفسها ذلك، حين يرغب الزوج بإقامة العلاقة أكثر مما ترغب بها هى.

وما لا يعلمه الرجل، أنَّ المرأة رومانسيَّة وعاطفيَّة بطبيعتها وحالتها النفسيَّة، والتغيّرات الهورمونيَّة الكثيرة التي تمرّ بها، تلعب دورًا كبيرًا في رغبتها واستمتاعها. كما أنَّ المرأة تستمتع بالقبلات والمداعبة أكثر بكثير من عمليّة اللقاء الحميمى نفسها، لكن للأسف، يغيب هذا عن بال رجال كثيرين، فتصيبهم خيبة الأمل حين لا تستجيب لهم زوجاتهم.

وهنالك رجال كثيرون لا يعطون زوجاتهم وقتًا كافيًا للمداعبة،



ما يؤدّي إلى قلّة الإثارة، وبالتالي تقلّ الإفرازات المهبليَّة، وتشعر الزوجة بألم عند الإيلاج، لذلك تنصح الدكتورة أماني شلتوت كلا الزوجين، بأن يتصارحا حول متطلّباتهما، وخاصة الزوجات، عمّا يثيرهنّ وما يؤلمهنّ.

الغسول الصحيح عنوان الزوجة

وتعقب الدكتورة أماني شلتوت قائلة: «هناك اعتقاد خاطئ وشائع أيضًا عند السيدات وهو متعلق بالدش والتشطيف المهبلي، فدائمًا تسألني مريضة، خاصة الصغيرات المقبلات على الزواج: ما أفضل غسول أو تشطيف مهبلي كي أستخدمه يوميًّا؟ أو بماذا تنصحينني أن أشطف نفسي يوميًّا أو بعد العلاقة الحميمية؟ ولكلّ هؤلاء أقول إنه ليس هناك أيّ داعٍ لاستخدام الدش المهبلي في حال عدم وجود التهابات، والتشطيف بالماء يكفي، ووجود التهاب مهبلي تكون أعراضه هى الإفرازات، سواء البيضاء أو الصفراء، وأحيانًا الخضراء. أما الإفرازات الشفّافة فطبيعيَّة، ولا تعني شيئًا، وقد تصحب هذه الإفرازات رائحة مميّزة وأحيانًا كريهة أو تصحبها حكَّة، وفي بعض الأحيان يكون هناك جفاف شديد وحرقان وقت العلاقة، وبالطبع في حال ظهور أيّ من هذه الأعراض، يجب مراجعة الطبيب لوصف العلاج اللازم».

مداعبة حميمية تتمنى المرأة لو أنك تعلمها

العلاقة الحميمية بين الأزواج مهمة بقدر الطعام والشراب، تحتاج الى منكهات خاصة لتتمتع بها وتشعر بلذتها، فقد تنتهي المتعة الجنسية عند الرجل بمجرد الإيلاج إلا أنها تبدأ عند المرأة بالمداعبات، والتى كلما كانت مرضية كلما ازداد تجاوبها معك.

إليك عزيزي مجموعة من الحركات الجنسية التى تعشقها المرأة وتتمنى أنك تعلمها:

-الرسائل النصية:

الكلام العذب يدخل القلب بسهولة،عند نهاية أي جماع ذكرها باليوم التالي من خلال رسالة نصية بأنها كانت جميلة وجذابة وأنك قضيت معها



وقت ممتع وتتوق للقائها من جديدٍ. خلال هذه الحركة البسيطة ستجدها متلهفة للقائك أكثر في المرة المقبلة.

استخدم يديك بمهارة:

اللمس من الطرق التى تحفز الرغبة الجنسية، حاول أن تقوم أثناء لقائكما بعمل مساج ركز على منطقة الظهر بشكل حركات دائرية وصولًا الى أسفل الظهر.

-اجعلها ترى نفسها بطريقة مختلفة:

اصطحبها أمام المرآة واحضنها وخاطبها بكلام جميل وتغزل بها، فالمرأة تحب دائمًا أن تشعر أنها لاتزال تحتفظ بجمالها وجاذبيتها.

-الموسيقى:

أكدت الأبحاث أن الموسيقى تلعب دورًا كبيرًا في جعل المرأة أكثر قدرة على الاستجابة لك، اختار لها بعض الألحان الرومانسية أثناء لقائك بها ستجدها أكثر انجذابًا.

-اترك لها تذكارًا:

حاول دائمًا بعد أن ينتهي لقاؤك بها ترك تذكار جميل، يمكنك أن ترش عطرًا تحبه بجانب وسادتها أو يمكنك أن تترك لها وردة حمراء أو حتى ورقة صغيرة تخبرها بها أنك استمتعت بوقتك معها.

-لا تتجاهل نقطة "جي سبوت"

من المتعارف عليه أن نقطة جي سبوت من أكثر الأماكن حساسية في جسم المرأة والتى توصلها بسهولة إلى هزة الجماع، فمن الضروري على الزوج أن يركز على إثارة هذه المنطقة من خلال الضغط المباشر عليها بواسطة الإبهام.

-استخدم فمك:

التقبيل وتمرير اللسان على منطقة الصدر والرقبة من أكثر الأمور التى تسعد المراة وتجذبها لك.

-ابتعد أحيانًا عن التحفيز بواسطة الفم:

أوجدت الأبحاث أن المرأة أحيانًا قد تشعر بالملل وبإطالة العملية



الجنسية أن كنت تستخدم فمك في عملية التحفيز، ابحث عن طرق بديلة.

-غطي كل المناطق:

بالرغم من وجود مجموعة من المناطق المهمة بجسد المرأة والتى ترغب في مداعبتها كالصدر والرقبة، إلا أن باقي مناطق الجسم مهمة أيضًا وتحتاج منك إلى التركيز والانتباه.

قلة التركيز والجهد والتفكير كلها عوامل تؤدي إلى إنهاء المتعة الجنسية وتفقدها لذتها، أثناء لقائك معها حاول أن تجعل كل تركيزك نحوها فتشعر بالتالى بمدى التزامك ورغبتك بها.

إرشادات عاطفية

تخلي عن هذه العادات السيئة في العلاقات العاطفية!

استغلّي هذا الوقت لمراجعة حياتك العاطفيّة، وتذكّري في نهاية المطاف، عند تغيّر المواسم، أنّ من المفيد تجديد رفاهيتك. بالتالي، نقدّم لك لائحة ببعض العادات السيئة التي قد تعانين منها في علاقاتك العاطفية.

١ هل تعيشين على أمجاد الماضي؟ انسي علاقاتك الماضية، سواء أكانت جيّدة أم فاشلة، وانسي خيبات الأمل أو الأخطاء التي اقترفت، وافتحي قلبك أمام حب زوجك.

٢ إن كان يزعجك أنّ عريسك لا يكرّس لك وقتًا كافيًا، أو كان يُمضى الكثير من وقته مع أصدقائه، فقولى له ذلك، ولا تتردّدي أبدًا، إذ إنّ الصراحة هى أساس علاقة سعيدة ومستدامة.

٣ تجنّبي التركيز على عيوبه الصغيرة. لا تفكّري بالأمور التافهة التي تزعجك، مثلًا: ألا تحبّين لون شعره؟! هل يفرط في الكلام عن عمله؟! هل تفوّه بدعابة محرجة أمام أصدقائك؟! تعلمين جيّدًا أنّه ما من أحد كامل، فنحن جميعنا نعاني من عيوب، بما فيه أنتِ.

٤ لا تركّزي على عيوبك. عوضًا عن التركيز على عيوبك وأخطائك، فكّري بكلّ مزاياك الجميلة التي تجعل من شخصيّتك جذابة، وعدي نفسك بأنك ستعملين على تحسين هذه المزايا.

٥ لا تدعي آراء صديقاتك بوظيفة عريسك أو شخصيّته أو طلّته أو خلفيّته تؤثر في رأيك الخاصّ فيه. استمعي إلى نصائحهنّ الصادقة.

٦ لا تنتظري طوال النهار رسالاته النصية أو مكالماته الهاتفية، ولا تدعيها تكون سبب تعاستك أو سعادتك.



٧ لا تعتبري علاقاتك العاطفيّة كأنّها أمر مبتوت. تذكّري يوميًّا أهميّة التعبير عن جزيل حبّك له، سواء أكان بالكلام أم بالأفعال.

٨ـ هل عقدت صديقتك قرآنها؟ هل تتساءلين لِمَ لا يُقدّم لك عريسك هدايا مسرفة في يوم عيدك؟ لا تقارني علاقتك بعلاقات أخرى، ولا تدعي توقّعات الغير تؤثر في تطلّعاتك؛ لكلّ واحد ظروفه.

٩ ما نفع التكتّم على ما يزعجك؟! كوني صريحة مع عريسك، وبوحي له مباشرةً بما يُزعجك، كما لو استأت منه لأنّه لم يعدّ لك حفلة مميّزة لمناسبة عيد ميلادك. إن رفضت التواصل معه وتصرّفت بطريقة باردة، وتوقّعت منه أن يتكهّن بالمشكلة، فلن يتمكّن من معالجة المشكلة وبغضك له سينمو مع الوقت.

كيف تحوّلين الصداقة إلى حبّ؟

هل أنت مغرمة بصديقك؟ هل ترغبين في أن يبادلك الشعور نفسه؟ نقدّم لك النصائح التي يجب أن تطبيقها حتى تلفتي نظره إليك ويبادلك الحب:

١ ـ إن كنت لا تعرفين الكثير عنه، فعليك العثور على بعض المعلومات العامّة عنه.

٢ ـ حاولي التصرّف بشكل مختلف، لكي يبدأ النظر إليك بعين العاشق.

٣ ـ تأمّليه وبادليه نظرات الحبّ، واسرقي نظرة خاطفة بين الحين والآخر؛ وعندما يبادلك النظر، لا تشيحي بنظرك عنه، بل انظري إليه لمدّة أطول من العادة... نضمن لك نجاح هذه الخطوة!

٤ ـ ادعيه إلى الخروج إلى مكان غير رسميّ، مثل مقهى، وتصرّفي على سجيّتك، لكي لا يظهر عليك اليأس. وإذا قبل دعوتك، تصرّفي على طبيعتك، لكي يرى أن تمضية الوقت معك أمرٌ مرح. وبعد ذلك، عند الخروج معًا، للمرّة الثانية، تصرّفي بشكل مختلف، تصرّفي كأنّكما في موعد معًا، وراقبي ردّة فعله.

٥ ـ إن كان لديك رقم هاتفه، اتّصلي به لطرح سؤال متعلّق بالفروض المنزليّة أو العمل أو انشغالات أخرى.



٦_ وإذا لم يكن لديك رقم هاتفه، اطلبيه منه، ما سيجعله يفكّر ما إن كان يُعجبك.

٧_ إنّ التغييرات السلوكيّة الطفيفة، مثل احمرار الوجه خجلًا، إن نظر إليك، أو انتقال النظر من العينين إلى الشفتين، عندما تتكلّمين معه، وتقليد وضعيّة جسمه، ولمس كتفه أو غير ذلك، كلها حركات تُساعد في تحقيق غايتك.

٨_ إن كنتما صديقان مقرّبين، أخبريه صراحةً بإعجابك به أو لَمّحي إلى ذلك. في الواقع، بعد القيام بهكذا خطوة، غالبًا ما يتّضح إن كان يُبادلك الشعور، حتى إن لم يرغب في التكلّم عن الأمر بصراحة، لأنّه يخشى خسارة صداقة عزيزة. ولكن، في بعض الأحيان، تكون الصداقة المتينة أساسًا لعلاقة غراميّة جميلة لا تُنسى.

٩_ كوني حادة الذهن، لأنّك إنْ بدّلت تصرّفك بشكل مفاجئ، فقد تثيرين ريبته؛ وإن كان معجبًا بك، فيعود ذلك إلى شخصيّتك وذكائك. وتذكّري أيضًا أهميّة التحدّث معه، لأنّه حتى إن أنكر إعجابه بك، فقد يكون ذلك بداعي الخجل. بالتالي، راقبي تصرّفاته ولغة جسده، لأنّها أهمّ من الكلمات، واعلمي أنّ معظم العلاقات الغراميّة تنبع من صداقات.

١٠_ بالإضافة إلى ذلك، جامليه بين الحين والآخر، بشأن الأمور التي تعجبك فيه، لكن، لا تتباهي أمامه، فسيُقلّل ذلك من إعجابه بك.

_اختبار بسيط: إن شعرت بأنّه يراقبك، بينما تجلسان في المكان نفسه، انظري إلى الساعة المعلّقة على الحائط بشكل مفاجئ، وبعد ذلك انظري إليه مباشرةً. فإن كان ينظر إلى السّاعة هو أيضًا، فذلك لأنّه كان يحدّق بك، وإنّ متابعة عينيك هى ردّة فعل طبيعيّة.

٤ علامات تشير إلى علاقة حبّ قوية

هناك بعض الإشارات والعلامات التي تُحدّد مسار العلاقات العاطفيّة، وتدّل عند وجودها على أنك تعيشين علاقة حبّ رومانسية وصادقة ومتينة وحقيقيّة، وسوف تؤدّي فيما بعد إلى الزواج والارتباط.

ما هذه العلامات التي يجب أن تعكسها علاقتك؟ وكيف تكتشفينها في عريسك؟



١ الغضب من الآخرين: من الجيّد أن يغضب المرء من حين إلى آخر، إن أساء أحدهم إليه؛ ومن المهمّ أيضًا أن تجد المرأة رجلًا يدعمها ويشجّعها على استرجاع ما سُلب منها. ومن هنا، على عريسك أن يُظهر غضبه بطريقة غير متهوّرة، وأن يشجّعك على عدم ترك المجال لأيّ أحد من صديقاتك أو زملائك في العمل لاستغلال طيبة قلبك، مهما كان حجم الخطأ، ولو كان على حساب تحوّلك إلى شخص غير لطيف في بعض الظروف.

٢ البكاء: معظم الفتيات لديهنّ عقدة البكاء والحساسيّة المفرطة تجاه الكلام الناقد. وفي هذا المجال، اعطي عريسك فرصة مواساتك، ولا تختبئي كلّما شعرت بالحاجة إلى البكاء. وللتخلّص من هذه العادة، حاولي أن تضبطي دموعك وأن تفكّري بأمور جميلة. وهنا، لا بدّ لحبيبك من أن يتفهّم حاجتك إلى التخلّص من بعض الضغط النفسيّ المتراكم من العمل فيتحمّل حساسيّتك ويتقبّلها.

٣ الشعور بالأمان: ابحثي عن رجل يُعانقك ويطمئنك ويرفع من معنوياتك، عندما تشعرين بعدم الاستقرار. لا تلومي نفسك أنّك أصبحت تحت سلطة حبيبك؛ فمثلًا أنت لا تشترين ملابسك من دون موافقته أوّلًا، لكنك تستطعين تقريب حبيبك منك بأن ترتدي الملابس التي اختارها لك فتحظين باستحسانه، وهذا سيمدّك حتمًا بالثقة بالنفس ويجعلك تشعرين بأنّك جاهزة لمواجهة العالم.

٤ الودود مع الآخرين: على حبيبك أن يكون واثقًا من العلاقة التي تجمعكما، وأن يتفهّم وجود علاقات تربطك ببعض الرجال، وأنّها لا تتعدّى العلاقة العمليّة أو بحكم الجيرة أو الدراسة. احرصي على أن تُظهري دائمًا أنك لا تهتمّين لأمر أيّ رجل آخر وأنّ حبيبك هو الأهمّ من بين كلّ رجال الدنيا.

كلّ هذه العلامات تدّل إن وجدت على أنك تعيشين أجمل قصّة حبّ، فحافظي على حبيبك، واعملي جاهدة من أجل نجاح علاقتكما والرضا ببعضكما البعض.



كيف نطيل أمد العلاقات العاطفية؟

تبرز الدراسات في مجال العلاقات العاطفيّة والاجتماعيّة أهميّة وضع

استراتيجيا خاصّة بالمحافظة على علاقة عاطفيّة سليمة وهادئة. ويصف البروفيسور "براين أوغولسكي" العلاقات الزوجيّة بأنّها تُشبه السيّارات؛ ما يعني أنّه ينبغي تأدية بعض الأمور لكي تبقى شغّالة، خاصّة إن كان الهدف تقوية الرابط مع الشريك أو المحافظة عليه.

إليك بعض النصائح المستخلصة من هذه الدراسات:

١ - لكي تُصبح العلاقة مفتوحة ما بين الطرفين، لا بدّ من التكلّم عن مشاعركما بشكل جدّي وصريح، دونما خوف أو خجل.

٢ - إنّ التحلّي بالتفكير الإيجابيّ يعني أن يكون الشخص مرحًا، وأن يتصرّف بشكل إيجابيّ، فيما يتفاعل مع الأشخاص الآخرين. لذلك تحلّي بالإيجابيّة وحسّ الفكاهة كي تُبقي شريكك قريبًا منك.

٣ - طمئني شريكك إلى أنّك تنوين الاستمرار في العلاقة مستقبليًّا. وإن كنتما قد ارتبطما، فلا بدّ من أن تبدي استعدادك وأن تتهيّئي لتأسيس عائلة والإنجاب.

٤ - قسّمي المهام المنزليّة والمسئوليّات بشكل عادل بينكما. ويُمكن لأيّ امرأة أن تحاول من دون كلل تحقيق ذلك. وهذه الخطوة تُساعدكما في الانخراط جيّدًا في وظائف حياتكما اليوميّة. سيعي شريكك مدى تعبك أثناء قيامك بواجباتك المنزليّة.

٥ حاولي إشراك أصدقاء الشريك وعائلته في بعض أنشطتكما. خطّطي لرحلات قصيرة أو خارج البلد، وتقرّبي من أصدقائكما.

أخيرًا، إنّ مَن يستعين بأيّ من هذه الاستراتيجيّات الخمس البسيطة، يُمكنه أن يتوصّل إلى مستوى من الرضا والالتزام بعلاقته، وسيقع أكثر وأكثر بحبّ الشريك مع مرور الوقت.

في الواقع، يميل الأزواج إلى الانشغال بالمهام والحياة اليوميّة ويغرقان في الروتين، ما يدفعهما إلى اعتماد استراتيجيّات العلاقات هذه لتجنّب المشاكل وحتّى الخيانة التي ستُصبح أمرًا واقعًا في حال تخلّف أيّ من الطرفين بواجباته.

ويختم البروفسيور أوغولسكي دراساته التي تتعلق بالحب والرومانسية بالتالي: "حتّى المحاولات البسيطة للمحافظة على وهج العلاقة، مثل الاهتمام بيوميّات الشريك أو إرسال رسالة نصيّة مرحة إليه... يُمكنها أن تترك أثرًا إيجابيًّا على علاقتكما، ويُمكنها أن تزيد من سعادتكما".

١٠ - أمور يُريدها كلّ رجل في شريكة حياته

إن كنتِ تعتقدين أنّ الوصول إلى قلب الرجل أمر سهل فأنت مخطئة. ففي بعض الأحيان، تختبر النساء مشاعر ومواقف تُريدها في شريك حياتها، لكن ماذا عن الأمور الأساسية التي يبحث عنها كلّ رجل في شريكته؟

١ علاقة حميمية: نعم يسعى الرجل إلى إقامة علاقة حميمية ناجحة مع زوجته. ولكن ثمّة أمور بسيطة أخرى تُعبّر له عن مدى حبّك له، كالغمزة أو شبك الأيادي.

٢ ردّة فعل صريحة: لا تحاولي أن تمثلي أو تدّعي ما هو غير صحيح، إذ إنّنا نعلم أنّ معظم الرجال لا يُطيقون العيش مع امرأة متصنّعة أو متعدّدة الأوجه في حياتها وآرائها.

٣ الإطراءات: يسعى الرجل دائمًا إلى سماع بعض الإطراءات التي يحبّها على غرار النساء. فعندما يرتدي ملابس جميلة، لا تتردّدي في التعبير عن إعجابك.

٤ الضحك: اجعليه يضحكا! ينجذب الرجال بشكل كبير إلى النساء اللواتي يتمتّعن بحسّ الفكاهة.

٥ تقبّل الآخر: يُريد الرجل أن تقبله شريكة حياته كما هو، فلا تفكّري فيه كأنّه شخص يمكن "إعادة تأهيله". بالطبع، لكلّ واحد منا بعض الشوائب، ولكن حاولي أن تتخطّيها. يُريد الرجل أن تتقبّله امرأته، وأن تحبّه لما هو عليه، ولما يصبو إليه.

٦ الصراحة: لا أساس متين لأيّ علاقة في غياب الصّراحة، وتبدأ الصراحة منذ أوّل لقاء بينكما. بالتالي، إن كنت مهتمّة به فعلًا فلا تدّعي العكس.

٧ فسحة حرية: إنّ الرجال بحاجة إلى وقتهم الخاصّ لكي يمضوه مع أصدقائهم أو حتى بمفردهم. وعلى النساء اللواتي هنّ بحاجة إلى أن يمضي معهنّ الرجل كلّ دقيقة من وقته أن يجدن صديقات بديلات للحفاظ على فسحة حريّة لأزواجهنّ.

٨ التواصل: عبّري عن نفسكِ! على الرّغم من أنّ عريسك قد لا يُوافقك الرأي على جميع الصعد، إلا أنّه يفتخر بك إن كنت جريئة بما فيه الكفاية لكي تعبّري عمّا يُخالجك. ينجذب الرجال الأقوياء إلى النساء القويّات.

٩ الإيمان: يحبّ الرجل أن تؤمن عروسه بأحلامه، وأن تسعى معه يدًا بيد لتحقيق هذه الأحلام.

١٠ الثقة: إن كنتما عاجزين عن الثقة ببعضكما البعض، فإنّ العلاقة محكومة بالفشل. صدّقيه، فإنّ ذلك يعكس مدى احترامك له، ويستحقّ الطرفان في العلاقة الاحترام الكامل.

٨ - إشارات...وانتهى الحبّ!

غالبًا ما تنتهي العلاقات التي تبدأ بسرعة، من دون تفكير وتخطيط. ولكن بعد ارتكاب بعض الأخطاء "المميتة"، قد يشعر الشريكان أنّ الأمور مختلفة، من دون أن يكون الوهج قد انطفأ بالضرورة.

في الواقع، يُمكن للشعور بعدم الارتياح لوجود الشريك أو حتّى الانزعاج منه أن يؤدّي إلى حائط مسدود، وإلى موت العلاقة، ببطءٍ شديدٍ، إلى درجة يُصبح من الصعب عندها معرفة ذلك.

نقدّم لك دلالات تشير إلى أنّ علاقتك بالشريك ولّت، وانتهى الحبّ الذي يجمعكما.

١ أنت دائمًا من يقوم بمبادرات الاتصال به وإرسال الرسائل النصية.

٢ يتوقف الشريك عن دعوتك إلى العشاء والخروج معه في رحلات أو في زيارات الأصدقاء.

٣ تتوقّفان عن تبادل عبارات الحبّ والدلال.

٤ عندما تمضيان وقتًا مع بعضكما البعض، تختاران أنشطة لا تستلزم



التكلّم إلى بعضكما البعض، مثل مشاهدة الأفلام.

٥ تشعران بالارتياح عندما تُلغى مشاريعكما.

٦ عندما تضعين خططًا للمستقبل، يكون غير موجود فيها.

٧ تمضيان وقتًا أكثر مع الأصدقاء بشكل منفصل.

٨ أحدكما يفكّر بالخيانة أو بمواصفات جديدة في شريك آخر جديد. إنّ هذا الأمر بديهيّ، ولكن يبقى الأشخاص في علاقات غير ناجحة طوال الوقت.

هذه العلامات إن وجدت في علاقتكما، فهذا يعني أنّ تلك العلاقة قد انتهت.

٤ خطوات لتقيّمي علاقتك بشريك حياتك

نرتكب جميعنا أخطاء في القرارات الرومانسيّة. وقد ينتهي بك الأمر إلى علاقة غير مناسبة لك، أو إلى الخروج من علاقة ناجحة. نقدّم لك بعض الأساليب البسيطة التي تسمح لك بالتخفيف قدر المستطاع من الأخطاء في العلاقات.

*فكّري بالأمور مليًّا، سواء أكنت تفكّرين بإمكانيّة فسخ علاقتك به، أو بقبول طلبه الزواج منك. لا تغوصي في أيّ مغامرة لست مستعدّة لها. خذي وقتك للتفكير بما تريدينه، وبما هو الأفضل لك، قبل اتخاذ قرار متعلق بالمسائل العاطفيّة.

*عندما تدخلين في علاقة مع رجل لا يهتم بمصلحتك، قد ينتهي بك الأمر إلى اتخاذ قرارات خاطئة. لا تنسي أهميّة تقدير ذاتك، واعلمي أنّ الرجال الصالحين ما زالوا موجودين، وأنّك ستعثرين على أحدهم، عندما تقرّرين التخلص من البذور السيّئة.

*إن لم تكوني أكيدة من قرارك، استشيري صديقتك المقرّبة أو فردًا من العائلة. يُمكن للناس البعيدين عن العلاقة أن يروا المشكلة من مختلف الزوايا، وقد يقدّمون لك حلولًا لم يسبق لك أن فكّرت بها.

*سواء تعلّق القرار بالانتقال معه إلى خارج الدولة، أو بإنجاب



الأطفال أو بالزواج منه، خفّفي من العبء الذي يثقل كاهلك، عبر كتابة لائحة من الإيجابيّات والسلبيّات. سيساعدك ذلك في تشكيل صورة عامّة عمّا تحتاجين إليه.

إرشادات تساعدك في تقوّية علاقتك بزوجك

لِمَ يبد ثنائي ما منسجمًا فيما بينه أكثر من غيره؟ هل السبب أنّ الرجل والمرأة يلتقيان ببعضهما البعض أكثر من غيرهما؟ في الحقيقة، ليس بالضروريّ، بل يمكن أن يعملا معًا على صيانة علاقتهما، مع إدراكهما كيفيّة المحافظة على الشرارة.

-حافظا على الشرارة للأسف، عندما تدخلان في علاقة جديّة تبدأ المسئوليّات بالتراكم، ولا مكان بعد الآن للرومانسيّة. يبدأ الأمر ويتطلّب جهدًا منكما، منذ تعارفكما، حتّى زواجكما وإنجابكما الأطفال.

-اعتنيا بنفسيكما من السهل على المرء أن يضيّع نفسه في العلاقة، وأن ينسى ما يُريده فعلًا. إنّ العلاقات الأكثر نجاحًا هى تلك التي يُولي فيها المرء أولويّة له من دون التصرّف بأنانيّة. نحن جميعًا بحاجة إلى بعض الوقت لتمضيته مع أنفسنا، أليس كذلك؟! في بعض الأحيان، كلّ ما أنت بحاجة إليه هو تمضية ليلة مع نفسك، بينما تشاهدين فيلمًا.

-أظهري حبك له، حتى لو لم ترغبي بذلك يتطلب الأمر سنوات وسنوات عدّة لإتقانه. يصعب علينا كبشرٍ أن نعبّر عن حبّنا من دون أن نبادل بالمثل.. لذلك، يشعر الثنائيّ بأنّهما عالقانِ في إطار العلاقة، ويبدأ كلّ واحد بالابتعاد عن الآخر. عوضًا عن انتظار الشريك للتعبير عن حبّه لك، بادري أنت! وبالطبع، ليس هذا بالأمر السهل، خصوصًا إن كنت تشعرين بالغضب تجاه هذا الشّخص، ولكن قومي بذلك في كلّ الأحوال. يمكنك مثلًا، إلقاء التحية بشكل ودّي عندما يدخل من الباب، أو يُمكنك التوجه إليه بالشكر عند قيامه بأمر بسيط، أو يمكنك تقديم خدماتك لمساعدته أو معانقته من دون أيّ سبب.

أخيرًا، عندما تدخلين هذا التغيير الصغير والبسيط إلى حياتك، ستشعرين بأنّ تصرّف شريكك تجاهك يتغيّر بدوره. سيغيّر سلوكه تجاهك، ولن يدّخر جهدًا في سبيل مساعدتك، وسيجعل منك أولويّة له.

إنّها قضيّة رابحة لكليكما، ولكن على أحدكما القيام بالمبادرة.

كيف تعيدين الثقة إلى حبكما؟

إنّ الثقة هي الأساس المتين الذي نبني عليه علاقة ناجحة، فمن دونه لا أساس متين، ويمكن للعلاقة أن تنهار. عندما تتعرّفين إلى أحدهم وتكونين على وشك الوقوع في غرامه، عليك ببناء الثقة. ها هي بعض الأساليب البسيطة للقيام بذلك. شاركيه مشاعرك إن كنت تريدين شريككًا أن يكون صريحًا معك، فعليك أن تكوني أنت أيضًا صريحة معه؛ هذه هي الطريقة الوحيدة التي تؤدّي إلى بناء علاقة متينة. هذا يعني أن تصارحيه بشأن مشاعرك تجاهه، لا الاحتفاظ بها لنفسك. هذا يعني مشاركة تفاصيل حياتك معه، ما سيقرّبكما الواحد من الآخر، ما يُرسي الأسس الصحيحة لعلاقة حميمة خالية من الأكاذيب. كلّما شاركت الحبيب لحظاتك الحميمية، فسيبادلك هو أيضًا بالمثل، ما سيقرّبكما من بعضكما البعض. افتحي قلبك من الصعب أن نثق بالآخر، خاصةٍ إن سبق لأحدهم أن خدعك في الماضي. ولكنّه يعود إليك الخيار في أن تفتحي له قلبك وتثقي به، على الرغم من الحزن الذي عانيت منه في الماضي. يُمكن لذلك أن يكون صعبًا، ولكن حاولي كلّ يوم بيومه، وادركي أنّه حتّى لو تسبّب رجل بالحزن، فهذا لا يعني أنّ كلّ الرجال الآخرين سيتصرّفون معك بالطريقة نفسها. إن فتحت قلبك له، فهذا يعني أنّك تعرّضين نفسك للخطر، وقد يراودك شعور غريب، خصوصًا إن لم تفتحي آفاقك أمام حبٍّ جديد منذ علاقتك الأخيرة. إن أردت بناء علاقة على أساس الثقة المتبادلة، عليك الثقة أيضًا بنفسك وبحدسك. إن عثرت على شخص، ووقعت في حبّه، وأردت بناء علاقة معه، فثقي بأنّه مناسب لك، وأنّه إن حصل أيّ أمر غريب فستلاحظين ذلك وستشعرين به.

متى تعطين حبّكما فرصة ثانية؟

من الصعب المرور بانفصال عن الحبيب، حين تكون المشاعر تجاهه في أغلب الأحيان مستمرّة. وإن كنت تنظرين في احتمال إعادة العلاقة إلى سابق عهدها، ننصحك باستعمال ذهنك وقلبك، قبل إعطائه فرصة أخرى.



ماذا أفعل؟

عندما يطلب منك حبيبك السابق توطيد العلاقة بينكما، فهذا يعني أنّه يتوقّع منك أنّك تتقبّلينه كما هو، فيما أنت تتوقّعين منه القيام بالتغييرات الضروريّة التي ستُنجح العلاقة هذه المرّة. لا تنسي أنّكما انفصلتما لسببٍ ما، وإن لم يعد السبب موجودًا، لكنّ المشاكل نفسها ستعاود الظهور مرارًا وتكرارًا. إن لم يعترف شريكك بالسبب الذي أدّى إلى الانفصال سابقًا، ستتكرّر الأخطاء نفسها مرةً أخرى؛ ولا بدّ من تغيير بعض الأمور لجعل العلاقة ناجحة. اسألي نفسك إن كنت ستشعرين بالرضى عند الاضطرار إلى تكييف سلوكك أو تصرّفاتك وتوقّعاتك لصالح العلاقة.

هل أفكرّ بنفسي؟

تمدّك علاقة ناجحة بالشّعور بالأمان. لا تغيّري سلوكك، لأنّك تشعرين بالوحدة أو بالرغبة في إنجاح العلاقة هذه المرة. قد ينتهي بك الأمر إلى الشعور بالخوف عند التشكيك في العلاقة أو طرح أسئلة حول المشاكل بغية تجنّب الألم الذي يتسبّب به انفصال جديد. إنّ التضحية بنفسك لإنجاح العلاقة هي بمثابة دعوة إلى المزيد من الألم وخيبة الأمل. إن كنت في مرحلة إعطاء حبيبك السابق فرصة أخرى، فعليك الوثوق بأحاسيسك وغرائزك والقيام بقرار معقول استنادًا إلى الحقائق عوضًا عن المجازفة بمشاريعك، استنادًا إلى ما تأملين أن يحصل.

ما المختلف هذه المرّة؟

سبق لك أن كنت على علاقة معه؟ إذًا أنت تعرفين جيّدًا النمط المُتّبع! هل أنتما على علم بها أفسد العلاقة في المرّة الأولى؟ عليكِ إذًا تحمّل مسئوليّة مساهمتك في المشاكل التي سبق أن مررتما بها، واتّخذي قرار المحاولة مجدّدًا للأسباب المناسبة. وقبل الغوص في هذه المغامرة، صارحي شريكك. إنّ العلاقات الناجحة مفتوحة على النقاشات المتعلّقة بالتوقّعات والحدود التي عليكما احترامها. لا تنسي أنّ من حقك التنعّم بالاحترام المطلوب، وأنّ الأعمال تعبّر أكثر من الكلام، وأنّ أيّ علاقة لا تستند إلى احترام وثقة متبادلة لا أمل لها.

إن كانت سعادتك وثقتك بنفسك على المحكّ، فعليك أن تقرّري ما

إن كان ذلك يستحقّ الجهد والمخاطرة. قبل المخاطرة عن عبث، كوني حريصة على مشاعرك كفايةً، وكوني صريحة حول ما أفسد علاقتكما في المقام الأوّل وما لا بدّ من تغييره هذه المرّة. وإن كان شريكك قادرًا على مواجهة المشاكل التي تسبّبت بانفصالكما الأوّليّ والعمل باستمرار في سبيل علاقة صالحة، عندها سيكون الحبّ أجمل في المرة الثانية.

نصائح للموعد الغراميّ الأوّل

وأخيرًا، ستخرجين برفقة الحبيب..

فيما يلي، نقدّم لك بعض النصائح المفيدة لمساعدتك على التحضير لهذا الموعد المميّز وتحويله إلى تجربة ناجحة.

اختيار الملابس المناسبة

لنبدأ بالزيّ الملائم. لدينا جميعًا زيّ وقطعة معيّنة تجعلنا نشعر بالجاذبيّة والجمال والثقة، سواء أكنّا نتكلّم عن فستاننا الأسود المفضّل أو القلادة أو العطر المفضّل. اختاري ما يجعلك تشعرين بأنّك خلابة وما يمثلك أيضًا.

اختيار المكان المناسب

الآن، بعد اختيار الملابس المناسبة، حان الوقت لاختيار المكان الملائم. من المهمّ العثور على مكان يؤمّن الراحة لكليكما. لا ننصحك باختيار مكانًا رومانسيًّا للموعد الأول. نقترح عليك اختيار مقهى فيه جوّ مريح وغير متكلّف أو غير رسميّ تمامًا، مثل مكان يقدّم الشطائر أو البرجر.

اختيار الحديث المناسب

إذن وصل كليكما إلى المكان المنشود، وجلستما إلى الطاولة نفسها، وطلبتما الطعام. حان الوقت للتعرّف إلى بعضكما بشكل أفضل. ننصحك أوّلًا بالاستماع إلى ما يقوله، من دون الإفصاح عمّا يُخالجك. اسمحي له باستكشاف شخصيّتك! كوني مفعمة بالحياة، ولا تتصرّفي بإحباط، فالجميع يفضّل الأشخاص الإيجابيين، لا السلبيين. بالإضافة إلى ذلك، لا تتكلّمي بشكل سيئ عن الآخرين، حتى ولو قام هو بذلك، إذ إنّك على مشارف علاقة جديدة، واستذكار الماضي لن يُساعد في هذا المجال.



تصرّفي على سجيّتك

من المهمّ التصرّف على سجيّتك، لأنّه في نهاية المطاف قد لبّى دعوتك، ما يعني أنّك تُثيرين اهتمامه. احرصي على إظهار ما أثار اهتمامه في المقام الأوّل خلال الموعد.

كيف تبوحين بحبك له!

سواء أكنت تنوين البوح بحبّك له للمرّة الأولى، أم كنت ترغبين في تذكيره بأنّك متيّمة به، نقدّم لك بعض النصائح المفيدة التي ستساعدك في كشف ما يُخالجك، بأسهل طريقة ممكنة:

*اقترحي الخروج لمراقبة النجوم، فما من أمر أكثر رومانسيّة من ذلك، خاصة إن اصطحبت معك أغراضًا لتحضير الأطعمة الخفيفة المفضّلة لديه، وبعدها قولي له كلمات رومانسيّة.

*إن كان لا يحبّ القيام بعمل منزليّ معيّن، فاجئيه في إحدى الليالي وقومي به عوضًا عنه. وعند شكره لك أجيبي: "ما من مشكلة أقوم بذلك لأنّني أحبّك".

*اشتري ألعابًا ناريّة تُصدر شرارات واشعليها في الخارج، بحضوره، ولوّحي بها على شكل قلب. سيفهم الرسالة مباشرةً!

*اصنعي له قرصًا مدمجًا مليئًا بأغانيك الرومانسيّة المفضّلة. وعلى الغلاف، اكتبي "أحبّك يا حبيبي"، ثمّ ضعيه على مكتبه ليكتشفه لاحقًا.

*بينما يكون حبيبك في العمل، أرسلي له بعد الظهر بريدًا إلكترونيًّا يحتوي على كلمة واحدة "أحبّك"، مع رسم ابتسامة على وجهه.

*عندما يكون بعيدًا عن هاتفه الخلويّ، بدلّي نغمة المنبّه إلى أغنية حبّ تُذكر فيها كلمة "أحبّك"، فتكون بديلًا عن الصوت المزعج الذي يصدره الجوّال في الصباح الباكر ليوقظه.

إن كنت قد جرّبت الكثير من الطرق ولم تنجح بالتعبير عن حبّك لشريكك، نفذّي هذه الطرق، وشاركينا رأيك بها.

طرق رومانسيّة بادلي شريكك بها

تمامًا مثلما تحبّين أن يُفاجئك حبيبك بخطوات رومانسيّة تظهر أنّه



لا يزال متيّمًا بحبّك، يحبّ الرجال أيضًا أن تظهر النساء لهم مدى حبّها، ولكن على طريقته. ولذلك، نقدّم لك بعض النصائح المفيدة التي ستساعدك في إيصال الرسالة بشكلٍ واضح لا يُمكن له مقاومتها.

- إذا كان شريكك يلعب بلعبة إلكترونيّة، فشاركيه فيها، حتى لو لم تكوني بارعة فيها أو كنت لا تحبّينها، فستعجبه المبادرة.

- إن كان أسبوعه حافلًا، ففاجئيه بإعداد الأطباق المفضّلة لديه، مثل البيتزا أو الحلويات.

- إن كان سيُسافر لقضاء نهاية أسبوع، ضعي بطاقة حميمة في حقيبته تعبّر عن مشاعرك، أو ضعي صورة لك وله، لتظهري له أنّك تريدينه أن يفكّر بك.

- اشتري بطاقات لحضور حفل موسيقيّ لفنّانه المفضّل، من دون علمه، وفاجئيه قبل يوم أو يومين من الحفل. ستعبّر له هذه المبادرة التي اتخذتها عن حبّك له.

- سجّلا اسميكما للقيام بنشاط غريب، لم يسبق لكما القيام به، مثل المشاركة في صفّ يعلّمكما كيفيّة تحضير السوشي أو حصّة للقفز بالمظلات. تذكّري أنّ التجارب الجديدة تُعزّز الروابط بينكما.

- اكتبي له ملاحظة خطيّة، واتركيها على مكتبه، لكي يجدها في النهار التالي، تقولين فيها: "أتمنّى لك يومًا جميلًا". احرصي على أن تكون مقتضبة وشخصيّة.

كيفية الوقوع في غرام شريكك مجددًا

امسكا بأيدي بعضكما البعض

قد يبدو الأمر مبتذلًا، ولكنّه قد يعيد الرباط إلى الثنائيّ، أو يعيد إطلاق الشرارة مع شريكك إلى ما كانت عليه في بداية العلاقة. ما من سبب مقنع يدفع الثنائيّ إلى التوقّف عن هذه العادة الجميلة، مثلًا: عند الدخول إلى السيّارة أو الخروج منها أو التجوّل في السوق.

شاركي زوجك تفاصيل يومك

بعض الأزواج لا يتكلمون مع بعضهما البعض، أو قد يتكلّمان عن

الشئون المالية والأطفال والمسائل المنزليّة. لا تتردّدي في سؤال زوجك عن نهاره؛ وإن تردّد في الإجابة أو في الدخول في التفاصيل، فقومي أنت بالخطوة الأولى حينها، بإعلامه بما حصل معك خلال ساعات العمل أو في المنزل، وهكذا سيرغب في الردّ على المبادرة وفي تبادل الحديث.

تصرّفا بلطف مع بعضكما البعض

عندما يُمضي ثنائيّ وقتًا طويلًا معًا، فإنّهما يُصبحان – من دون شكّ – على دراية بما يحبّان وما لا يحبّان، وما يجرح مشاعرهما، وما يدفع بهما إلى البكاء أو الضّحك. يستغلّ بعض الأفراد هذا الضعف عند الشريك، وعند المشاجرة، فيقرّرون استعماله ضدّ الآخر. ولكن اردعي نفسك عن القيام بذلك، سواء في الأماكن العلنيّة أو الخاصة، من أجل تجنّب جرح مشاعره والتسبّب بضرر لا يُمكن إصلاحه.

خطّطي لقضاء عطلة معًا

هل تشعران بالضغط العائليّ والماليّ؟ هل أنتما قلقان بشأن الفواتير أو الأطفال؟ تؤثر كلّ هذه الأمور سلبًا في العلاقة. وأفضل طريقة لحلّها هي قضاء عطلة معًا. احرصي على التخطيط للقيام بأمور توطّد العلاقة مع الشريك، كما ننصحك بعدم اصطحاب الأولاد معك للاستمتاع بالأجواء الرومانسيّة.

لا تنسي أبدًا عيد ميلاد شريكك

ما من شيء أسوأ من ذلك! بغضّ النظر عن سنّكما، لا بدّ من تذكّر عيد مولده، مثلما عليه أيضًا أن يتذكّر عيد مولدك. حتّى لو كنتما عاجزين عن تبادل هدايا مكلفة، يكفي أن تتمنّيا عيد ميلاد سعيد لبعضكما البعض، فستشعران عندها بهذا الرابط الأبديّ بينكما.

حافظا على نظافتكما الشخصيّة. إنّها بالغة الأهمية للرومانسيّة!

تبادلا رسائل الحبّ

نسينا أمر رسائل الحبّ كليًا! ألا نحبّ جميعًا الأفلام الرومانسيّة القديمة؟! على الرّغم من أنّ الحياة لا تشبه هذه الأفلام، إلا أنّ رسائل الحبّ هي لمسة الرومانسيّة الناقصة التي علينا إضفائها على حياتنا.



لاتندم على حب عشته

لاتندم على حب عشته...حتى ولو صارت ذكرى تؤلمك...فإذا كانت الزهور قد جفت وضاع عبيرها ولم يبق منها غير الأشواك فلا تنسى أنها منحتك عطرًا جميلًا أسعدك..

لا تكسر أبدًا كل الجسور مع من تحب...فربما شاءت الأقدار لكما يومًا لقاء يومًا آخر يعيد مامضى ويصل مانقطع...فإذا كان العمر الجميل قد رحل...فمن يدري ربما انتظرك عمر أجمل..

وإذا قررت يوما أن تترك حبيبًا فلا تترك له جرحًا فمن أعطانا قلبًا لايستحق أبدًا منا أن نغرس فيه سهمًا أو نترك له لحظة ألم تشقيه...وما أجمل أن تبقى بيننا لحظات الزمن الجميل...وإذا فرقت الأيام بينكما فلا تتذكر لمن كنت تحب غير كل إحساس صادق...ولاتتحدث عنه إلا بكل ماهو رائع ونبيل...فقد أعطاك قلبًا...وأعطيته عُمر وليس هناك أغلى من القلب والعمر في حياة الإنسان...وإذا جلست يومًا وحيدًا تحاول أن تجمع حولك ظلال ايام جميلة عشتها مع من تحب، اترك بعيدًا كل مشاعر الألم والوحشة التي فرقت بينكما..

حاول ان تجمع في دفاتر أوراقك كل الكلمات الجميلة التي سمعتها ممن تحب...وكل الكلمات الصادقة التي قلتها لمن تحب...واجعل في أيامك مجموعة من الصور الجميلة لهذا الإنسان الذي سكن قلبك يومًا...ملامحه...وبريق عينيه الحزين...وابتسامته في لحظة صفاء...ووحشته في لحظه ضيق...والأمل الذي كبر بينكما يومًا...وترعرع حتى وإن كان قد ذبل ومات..

إذا سألوك يومًا عن إنسان أحببته فلا تقل سرًا كان بينكما...ولا تحاول أبدًا تشويه الصورة الجميلة لهذا الإنسان الذي أحببته اجعل من قلبك مخبأ سريًا لكل أسراره وحكاياته فالحب أخلاق قبل أن يكون مشاعر..



وإذا شاءت الأقدار واجتمع الشمل يومًا فلا تبدأ بالعتاب والهجاء والشجن وحاول أن تتذكر آخر لحظة حب بينكما لكي تصل الماضي بالحاضر ولا تفتش عن أشياء مضت لأن الذي ضاع...ضاع...والحاضر اهم كثيرًا من الماضي...ولحظة اللقاء أجمل بكثير من ذكريات وداع موحش..

وإذا اجتمع الشمل مرة أخرى...حاول أن تتجنب أخطاء الأمس التي فرقت بينكما لأن الإنسان لابد أن يستفيد من تجاربه...ولاتحاول أبدًا تصفي حسابات أو تثأر من إنسان أعطيته قلبك...لأن تصفية الحسابات عملة رخيصة في سوق المعاملات العاطفية، والثأر ليس من أخلاق العشاق... ومن الخطا أن تعرض مشاعرك في الأسواق وأن تكون فارسًا بلا أخلاق..

وإذا كان ولا بد من الفراق فلا تترك للصلح بابًا إلا مضيت فيه..

اذا اكتشفت أن كل الأبواب مغلقة...وأن الرجاء لا أمل فيه...وأن من أحببت يومًا أغلق مفاتيح قلبه...وألقاها في سراديب النسيان...هنا فقط أقول لك :

إن كرامتك أهم كثيرًا من قلبك الجريح...حتى وإن غطت دماؤه سماء هذا الكون الفسيح...فلن يفيدك أن تنادي حبيبًا لايسمعك...وأن تسكن بيتًا لم يعد يعرفك أحد فيه...وأن تعيش على ذكرى إنسان فرط فيك بلا سبب



أشهر ٥٠ مقولة عن الحب

(مشاهير وأدباء وعلماء)

الحب أعمى (أفلاطون)

الحب للمرأة كالرحيق للزهرة (تشارلز ثوب)

ما الحب إلا جنون (شكسبير)

الحب ربيع المرأة وخريف الرجل (هيلين رونالد)

العشق مرض ليس فيه أجر ولا عوض (الإمام علي)

إذا أحبتك المرأة خافت عليك، وإذا أحببتها خافت منك (علي مراد)

الحب يستأذن المرأة في أن يدخل قلبها، وأما الرجل فإنه يقتحم قلبه دون استئذان،

وهذه هي مصيبتنا (برنارد شو)

إذا أحبت المرأة فعلت كثيرًا، وتكلمت قليلًا (علي مراد)

إذا شكا لك شاب من قسوة امرأة، فاعلم أن قلبه بين يديها (برنيس)

الحب دمعة وابتسامة (جبران)

الحب لا يعرف أي قانون (بوريسيوس)

الحب هو الأكثر عذوبة والأكثر مرارة (أوروبيديس)

الحب امرأة ورجل وحرمان (بلزاك)

كلّما ازداد حبنا تضاعف خوفنا من الإساءة إلى من نحب (جورج صاند)

الحب عند المرأة نار مقدّسة، لا تشتعل أمام الأصنام (حسن حافظ)



إذا أحب الرجل امرأة سقاها من كأس حنانه، وإذا أحبت المرأة رجلًا أظمأته دائمًا إلى شفتيها (بيرون)

الحب هو تاريخ المرأة وليس إلا حادثًا عابرًا في حياة الرجل (مدام دو ستايل)

الحب يدخل الرجل عبر العينين، ويدخل المرأة عبر الأذنين (مثل بولوني)

الرجال يموتون من الحب، والنساء يحيين به (دوبرييه)

الغيرة هى الطاغية في مملكة الحب (سرفانتيس)

رؤية الحبيب جلاء العين (الإمام علي)

المرأة لغز، مفتاحه كلمة واحدة هي: الحب (نيتشه)

المرأة بلا محبة امرأة ميتة (أفلاطون)

الحب زهرة ناضرة لا يفوح أريجها إلا إذا تساقطت عليها قطرات الدموع (محمد عبد المنعم)

الحب هو الدموع، أن تبكي يعني أنك تحب (سانت بوف)

وجد الحب لسعادة القليلين، ولشقاء الكثيرين (دولنكو)

إن الحب يهبط على المرأة في لحظة سكون، مملوءة بالشك والإعجاب (ويلز)

تكلم هامسًا عندما تتكلم عن الحب (وليم شكسبير)

الحب جحيم يُطاق.. والحياة بدون حب نعيم لا يطُاق (كامل الشناوي)

الحب يرى الورود بلا أشواك (مثل ألماني)

الحب تجربة حية لا يعانيها إلا من يعيشها (سيمون دى برافو)

الحب سلطان ولذلك فهو فوق القانون.. الحب كالحرب من السهل أن تشعلها.. من الصعب أن تخمدها.. الحب هو اللعبة الوحيدة التي يشترك فيها اثنان ويكسبان فيها معًا أو يخسران معًا.. الحب جزء من وجود الرجل، ولكنه وجود المرأة بأكمله (بيرون)

الرجل يحب ليسعد بالحياة، والمرأة تحيا لتسعد بالحب (جان جاك

روسو)

قد يولد الحب بكلمة ولكنه لا يمكن أبدًا أن يموت بكلمة.. الحب لا يقتل العشاق.. هو فقط يجعلهم معلقين بين الحياة والموت.. الذي يحب يصّدق كل شيء أو لا يصّدق أي شيء.. مأساة الحب تتلخص في أن الرجل يريد أن يكون أول من يدخل قلب المرأة.. والمرأة تريد أن تكون آخر من يدخل قلب الرجل
(بيرون)

ما أقوى الحب، فهو يجعل من الوحش إنسانًا، وحينًا يجعل الإنسان وحشًا
(شكسبير)

من يحب.. يحب إلى الأبد

في الحب خطابات نبعث بها وأخرى نمزقها

وأجمل الخطابات هى التي لا نكتبها

يضاعف الحب من رقة الرجل، ويضعف من رقة المرأة

١٠ طرق لإشعال الرومانسية في الحياة الزوجية

بعد مرور بعض الوقت تفتقد الى الحرارة والرومانسية ليستمر الزوجين معا فكلا الزوجين بحاجة إلى بذل جهودهما لإبقاء المشاعر والرومانسية فى حياتهما الزوجية لذا إليك ١٠ طرق لإشعال الرومانسية فى الحياة الزوجية.

الحياة الزوجية، الأزواج، الزوجين، زوج، زوجة، الزوج، الزوجة

١-قولى له كيف تشعرين :

لا تفترض أن زوجك يعلم مسبقا بأنك تحبيه ولا تظنى أن الحياة الزوجية لا يجب تبادل كلمات الحب بها وأنها لفترة الخطوبة فقط لا عزيزتى فبغض النظر عن عدد السنوات أن وزوجك لا تستغنيان عن تلك الكلمات الرقيقة لتستمرا فى الحياة الزوجية السعيدة التى بدأتماها معا فقولى لزوجك كم انت تحبينه وأنك تشعرين بالسعادة لأنه فى حياتك.

٢- افعلوا أشياء مثيرة معا :

الأشياء التى تعود الأزواج على القيام بها منذ أن التقوا لا يجوز أن يقوموا بها بعد الحياة الزوجية لأنها ببساطة فقدت بريقها ولأن الزوجين لا يستمتعيان بفعلها الان مثلما قاموا بها اول مرة لذا حاولا ان تقوما باشياء جديدة ممتعة تشتركا فيها أنتما الاثنان مثلا تعلما شيئا جديدا أو قوما بزيارة أماكن لم تشاهدها من قبل.

٣ - الأفلام الرومانسية :

لا يوجد أمتع من الأفلام الرومانسية لإذكاء نيران الحب فى الحياة الزوجية فهى وسيلة مثالية لقضاء بعض الوقت الحميم مع شريك فمن المؤكد أن الأفلام الرومانسية لها تأثير إيجابى على الحياة الزوجية.



٤ - تبادل الهدايا :

أنها حقا مفاجأة سعيدة لتبادل الهدايا خلال الحياة الزوجية فهى وسيلة رائعة للزوجين للتعبير عن حبهما لبعضهما البعض فلا يهم ما قيمة الهدية حقا فلا يجب ان تضطر للإفلاس كليا لمجرد أن تشترى هدية لشريك حياتك ولكن أعطيه شيئا يهتم به وحبه لتظهر له أنك ما زلت تهتم به ويجب ان تعطيه له كمفاجأة وليس كأنكم تشترونا طلبات المنزل.

٥ - رسائل الحب :قد يظن الكثير من الأزواج أن رسائل الحب تكتب خلال المراهقة ولا يصح تبادلها فى الحياة الزوجية ولكن ما أروع أن تتبادل تلك الرسائل الرقيقة مع شريك حياتك الذى تصحو وتنام بجانبه فهو الشخص الذى اتخذت عهدا على نفسك أن تقوم بحبه ورعايته وتكون زوجا صالحا له لذا لا تبخل على نفسك وعلى شريك حياتك فى تبادل مثل تلك المتعة.

٦ - الغناء والرقص سويا :

قد يظن بعض الازواج أن القيام بمثل تلك الأمور سخافة حقيقة لا يجب القيام بها على الإطلاق خلال الحياة الزوجيةو لكن إذا كانت ستحسن من الحياة الزوجية بينك وبين شريك حياتك فلما لا فالجميع يحب سماع الموسيقى والرقص لا أقول أن تذهبا وترقصا فى الشوارع ولكن لما لا أن تحضرا أمسية رومانسية بينكما انتما الاثنان وأن تشعلا بعضا من الموسيقى وترقصا سويا أو حتى فلتغنيا بسخافة سويا لا يهم جودة صوتكما المهم أنكما تغنيان معا تعبران عن حبكما فأنتما زوجين وكل شىء مباح لكما اغتنما هذه الفرصة.

٧ - غروب الشمس :

لا يوجد أروع من مشاهدة غروب الشمس والاتكاء على كتف شريك حياتك نعم هذا ما تحتاجه بالضبط الحياة الزوجية بعضا من الراحة والاستمتاع بوجود شريك بجانبك وأنتما تستمتعان سويا بمشهد رومانسى رائع تمشيا على الشاطىء أو اذهبا الى الشرفة وشاهدا الغروب فالسماء لا يملكها احدا ولكن بوسعكما أن تملكا العالم بأكمله إذا أردتما.



٨ - النكات :

الفكاهة والنكات يمكنها أن تحول أسوأ المواقف الى مرح مطلق لذا من المهم جدا خلال الحياة الزوجية أن يتبادل الزوجان النكات والمواقف الطريفة ليتغلبا على المصاعب التى تواجههم وليتذكرا دوما لماذا تزوجا فى الأصل نعم أيها الزوجان إنه الحب الذى جعلكما أن تدخلا الحياة الزوجية .

٩ - المفاجآت :

الا ترون فى الافلام دوما ان العاشقين يفاجئون بعضهم البعض بموعد رومانسي أو بالزهور أو ربما لاصطحاب الحبيب من مقر العمل ألا يكون هذا شيئا رائعا ان تقوما بفعله يجب ان تعترفا أنكما تتمنيان أن يقوم شريك حياتك بفعل ذلك لك خلال الحياة الزوجية التى تجمعكما سويا لذا لما لا تقوم انت بالخطوة الاولى وتاكد بأن شريك حياتك سيتبعك على الفور فى مثل هذه المفاجآت الجميلة.

١٠ - الغزل :

لا أحد يدخل الزواج بمحض إرادته إلا لأنه اراد سرا أن يتبادل الغزل مع شريك حياته على مدى السنين فى الحياة الزوجية لذا تمتع بالأمر حضر ثيابا مثيرة اطبع قبلة مغرية على شريك حياتك أنتما مسموح لكما بهذه المتعة فلا تجعلها لمجرد إشباع الرغبة الجسدية لان توجد رغبة أهم منها تحافظ عى الحياة الزوجية بينكما نعم إنها الرومانسية وفن الغزل والإغراء لذا تمتعا بتبادل القبلات وكلمات الغزل المغرية فهى أفضل شيء للحفاظ على اشتعال الرومانسية فى الحياة الزوجية.



الحب.. والحنان

مفاتيح سعادة الزوجة

المراة مخلوق رقيق خلقه الله سبحانه وتعالى لإنارة الكون وعمارته فهى جزء مكمل للرجل يعيش معة فى السراء والضراء لا تبغى سوى الشعور بالحب وبالاهتمام مع من تعيش معه، وهي لن تكتفي ولن تكف عن الاحتياج والمطالبة للحصول على هذا الاهتمام فهو غذاؤها النفسي واليومي.

وإن لم تحصل عليه فستصاب بالاكتئاب والعصبية الزائدة والنرفزة لأقل شيء، وسينعكس هذا سلبًا على جميع أفراد الأسرة... وإنها لن تسامح وتغفر لزوجها عدم إدراكه احتياجاتها النفسية.

في نفس الوقت فهي لن تحاول لفت نظره من البداية لهذا الاحتياج لديها أو طرحه بشكل موضوعي، وأنها تريده وتتمناه هو أن يشعر هو بهذا الاحتياج بدون أن تتفوه بكلمة..لذا، سوف تستفزه وتثير غضبه بطرق متعددة حتى يستطيع أن يدرك من تلقاء نفسه ما تهدف إليه من حاجة إلى الاهتمام و....الحنان.

إذن فالزوج الذى يتعامل مع المرأة من منطلق إشعارها بالحنان قد نجح في فهمها واستطاع أن يخرج منها أفضل صفاتها، وهو بهذا سينعم بكل ما تستطيع أن تعطيه المرأة من اهتمام ورعاية وهو ليس بالقليل. فالمرأة عطاء بلا حدود.. بشرط أن نفهمها.. إن يقيني هذا لا يأتي من فراغ ' فهو قائم على الملاحظة المستمرة، ومتابعة العديد من المرضى الذين يعانون بسبب تجاهل الآخرين وإهمالهم المتطلبات الإنسانية لهم، وهي الشعور بأن هناك من يهتم ويحرص ويتفاعل مع احتياجتهم النفسية... وهذا هو الحنان. فالمرأة عندما تذرف الدمع تريد أن تُشعر بأن هناك من يستقبل هذه الدموع ويتأثر بها ويسأل



عن سببها..والأهم من ذلك هو ألا يستخف بها أو يقلل من أهميتها.إنها عندما تشعر بالضيق والاكتئاب، تريد أن تجد من يهتم بالاستماع إليها بصدق، ولا تريد من يوهمها بالإنصات ولا يكون تركيزه بالاستماع إليها بكل جوارحه. إنها تريد أن تشعر من خلال نظرات زوجها بأنه يفهمها بدون أن تتكلم ويحس بها دون أن تتأوه.

وإن لم يفهم الزوج هذه الرسالة التي تقول ببساطة :"إني أحتاج لاهتمامك بي "، يكون قد وضع أول حجر في تدهور العلاقة الزوجية، وسوف تمر الأيام وهو لا يعي ما الذي حدث، ولماذا تسيء زوجته التعامل معه، لماذا تتقصد إثارته وعدم تلبية ما يرضيه..برغم بساطة ما يطلب.

عزيزى الزوج

حاول الوصول لقلب زوجتك

حسن الإصغاء: والوصول الى قلب زوجتك فهو يشعر المرأة بأهميتها ويعطيها الاحساس بأنك مهتم بأدق تفاصيل حياتها، فهي تحب رواية المواقف التي تواجهها وإن أنت أحسنت الاستماع لهواجسها فإن ذلك يخلق عندها إحساسا عميقا من التفاهم والتقارب ومن جانبها بالامتنان لك.

- المساندة : تحب المرأة أن يكون الرجل سندها دائما، يؤازرها ويحميها من أي موقف قد تتعرض له هذا يعطيها الإحساس بالقوة في مواجهة الأمور.

٣- التعبير عن الإعجاب : تعشق المرأة أن تشعر بأن الرجل معجب بها، بأسلوب تفكيرها قبل أناقتها، بجمالها وبخفة الظل التي تتمتع بها وهى دائما تنتظر من الرجل كلمة إعجاب وهمسة إطراء.

٤- الاهتمام : حاول الاهتمام بالوصول لقلب زوجتك بشكل دائم وبما تحب، حاول ان تخلق اهتمامات مشتركة تقرب المسافة بينكما بما يحقق لكما معاً التوازن النفسي.

٥- التشجيع: شجعها دائماً على تحقيق ما تريد. فالمرأة مهما تكن قوية الشخصية ومستقلة ماديّاً، فهى تسعد بأن تجد الرجل بجانبها ليدفعها للأمام.

٦- التعبير عن الفخر والاعتزاز بها: اجعلها تشعر دائما بأنك فخور بها وعبر دوماً عن ذلك وخاصة أمام المقربين والأصدقاء، وهذا يحمل لها السعادة والإحساس بأهميتها وبذاتها



اجعلى ايامك كلها شهر عسل

شهر العسل هو فرصة لا تسنح إلا مرة واحدة للهروب مع زوجك والاستمتاع بوقت رائع بعيدا عن المسئوليات والعمل، لذا بالنسبة للعديد من الأزواج فأن أجمل أيام العمر يمكن أن تكون أيام شهر العسل. ولكن لسوء الحظ، الأوقات الجميلة تنتهي بسرعة. فكيف يمكنك الحصول على أيام كلها شهر عسل.

الذكريات الجميلة

أرجعا بالوقت الى ذلك الأسبوع السحري. هل تتذكرا الأوقات الجميلة التي قضيتماها معا، هل كانت نزهة على رمال الشاطئ، رحلة بحرية في قارب صغير، عشاء على ضوء الشموع، مهما كانت اللحظات التي تتذكرها حاولا استعادتها في خيالكما وفي الحقيقة. حاولا أن تعيشا هذه الذكريات بأنواع الطعام، الشراب، رائحة الشمع وحتى المكان إذا أمكن.

تجنبا المجادلات المالية

بالرغم من أننا لا نستطيع أحيانا تغاضي المشاكل المالية إلا أن عدم التركيز عليها وجعلها محور حياتنا اليومية يمكن أن يقلل من شعورنا بالتوتر والإجهاد والرغبة في الصراخ على بعضنا البعض، وبالتالي يقلل من شعورنا بالامتعاظ في وجود الطرف الآخر. إذا كنتما تواجهان مشاكل مالية في هذه المرحلة من الزواج، حاولا الاستعانة بمنظم مالي لترتيب الديون والمصاريف. العبء المالي قد يكون مشكلة للعديد من الأزواج ولكن بالتفاهم واستشارة الخبراء يمكن أن تتحول الحياة الى جنة مرة أخرى.

تدربا على الصفح والمغفرة

أرجعا بذكرياتكما الى فترة الخطوبة وأيام شهر العسل عندما كان كل



تصرف يفسر على أنه خطأ غير شخصي وغير مقصود، عندما كانت المسامحة والمغفرة تعني مصالحة بالقبل والعناق. هذه هي الطريقة الصحيحة التي يجب أن تتبعاها لحل مشاكلكما دائما. لماذا كنتما تسامحان أكثر سابقا، أما اليوم فأي وكل خطوة وكل كلمة تعني إهانة شخصية؟ الحب هو السبب عودا بذكرياتكما لمشاعر الحب الحقيقية وستجدان بأن كل مشاكلكما سخيفة وبسيطة وحلها كلمة وقبلة صادقة.

حددا موعدًا اسبوعيًا لكما

الانجراف في تيار الحياة اليومية والروتين يمكن أن يبعدكما عن بعضكما البعض لأيام وأسابيع وحتى أشهر. خصصا ساعة في الأسبوع للقاء في مكانٍ بعيد عن البيت سواء في مطعم، مقهى، سينما، أو حتى نزهة في السيارة. التواصل العاطفي أساسي في كل علاقة زوجية وأنتما أحق بالاستمتاع به من اي شخص آخر.

الرومانسية في غرفة النوم

يقال إن الجنس له فوائد صحية عديدة وهذا الكلام صحيح عندما يكون هناك ود وحب ورغبة في الطرف الآخر. التواصل الجنسي مهم جدا مثل التواصل الحواري. حاولا التقارب من جديد ولا تقللا من أهمية الجنس في حياتكما وعلاقتكما.

كيف تكسبين الحوار مع زوجك؟

أغلب حواراتك مع زوجك تبوء بالفشل أو تنتهى نهاية لا ترضين عنها، سواء بترك الأمور معلقة أو بمشاجرة غير منتظرة، ويتكرر المشهد كثيرًا حتى يفضل كلاكما تجنب الحوار وربما تصلا إلى الخرس الزوجى.. عليك أن تتحلى ببعض الذكاء حين ترغبين فى الوصول لنتيجة مرضية، وأن تتبعى بعض الأساليب المختلفة لتحصلى على أفضل النتائج:

- أولًا اختارى التوقيت المناسب لطرح أى موضوع تودين طرحه أو مناقشته حتى وان كان شكوى لديك.

- راعى دائمًا أن يكون حديثك إيجابيًا وليس سلبيًا حتى لا تخسرى معركتك قبل حتى أن تبدأ.

- ابتعدى عن أسلوب الهجوم فلا تقولى له على سبيل المثال: "إحنا مابنخرجش ليه" واستبدليها بعبارة أخرى مثل: "أحب أخرج فى نهاية الأسبوع إيه رأيك؟"، كذلك حين تودين لفت انتباه إلى مظهرك أو رغبتك فى سماع كلمات حلوة فبدلًا من أن تقول "أنت ما بتقولش أى كلمة حلوة أو أنت مش شايفنى"، قولى له "إيه رأيك فى الفستان ده" أو "طول عمرك كلامك بيعجبنى بس وحشنى شوية" وهكذا.

- فى حالة عدم نجاح تلك المحاولة عليك باتباع وسيلة أكثر مباشرة لكن هيئى الأجواء لتلك المحاولة فلا تتحدثى إليه وهو يمر بأزمة أو مشكلة أو مرهق.

- كونى رقيقة هادئة وابدأى حديثك بأن لديك ما تودين الحديث عنه وتأملين أن يلقى استحسانه.

- ابدئى حديثك بدعمه وانحيازك له مع رغبتك فى الحصول على مؤازرته، فقولى له كم أنتِ مقدرة لانشغاله وللمسئوليات التى يتحملها، لكنك تودين أن تمضى بعض الوقت برفقته أو أنكما تفتقدى كلماته وأسلوبه




الرقيق وهكذا.

- مهما كان رد فعله محبطًا لا تنفعلى، بل تحكمى فى أعصابك وعاتبيه بدلًا من أن تهاجميه.

- لا تفقدى الأمل أبدًا فى تحقيق أهدافك وإنما اتبعى أساليب مختلفة حتى تجعليه يدرك أهمية تلك الأمور لديك وبدلًا من أن تستسلمى اجعليه هو يستسلم أمام إصرارك وأسلوبك الراقى.



دليلك لحياة زوجيه سعيدة وممتعة

اليوم تقريبا نسمع الأزواج يشكون من الحياة الزوجية، ونادرا جدا ما نسمع قصصا عن الزواج السعيد.لأن فكرة الشباب عن الرومانسية ورؤية الأفلام الرومانسية التى تختتم في كثير من الأحيان أن الزواج هو على سرير من الورود تعطى انطباع أن الزواج كله طريق مفروش بالورود. ولكن فى الحقيقه ان الزواج بة العديد من المشاكل الحياتية المترابطة ويجب أن نتذكر أن الازواج فى بداية الحياة الزوجية، يجب ان يكون لديهم القدرة الكافية لمواجهة المشاكل والمسئوليات فى الحياه الزوجية وخاصة فى بداية سنوات الزواج لاختلاف بعض الطباع للأزواج.

ومن أجل ضمان زواج ناجح، على الأزواج أن يكون لديهم مهارة تنسيق حياتهم عن طريق تقليل الخلافات الزوجية مهما كانت، فقد قال ساخرون قديما لا يمكن إلا أن تكون الحياة الزوجيه سعيدة إلا إذا كان الزواج بين زوجة عمياء وزوج أصم، لان الزوجة العمياء لن ترى عيوب الزوج، والزوج الأصم لن يسمع الشكاوى المزعجة من الزوجة العمياء، ولذلك موقع حواء يعرض هنا دليل السعادة فى الحياة الزوجية لضمان افضل حياة زوجية ناجحة بين الأزواج.

الثقة فى الحياة الزوجية

واحد من الأسباب الرئيسية للمشاكل الزوجية هو الشك والريبة. الزواج هو نعمة ولكن الكثير من الزوجات قد تجعل من الزواج لعنة لعدم وجود تفاهم. وينبغي على كل من الزوج والزوجة ظهور الثقه والتفاهم بين بعضهما البعض وخاصه تجنب الشك لأنه يؤدي إلى الغيرة، والغيرة تولد الغضب، والغضب يسبب عداوة والعداوة قد تتسبب في الطلاق والانفصال.

المشاركة فى الحياة الزوجية

الحياة الزوجية مشاركة بين كلا الزوجين لذلك على الزوجين الاشتراك فى الألم والمتعة في الحياة الزوجية اليومية، عن طريق مواساة



بعضهم البعض وتقليل شكاواهم. وبالتالي، ينبغي للزوجة أو الزوج عدم التوقع أن الحياه الزوجية دائما كلها متعة وتسلية. لأنه سيكون هناك الكثير من الخبرات المؤلمة فى الحياه الزوجيه التى يمكن فيها بعد التغلب عليها ومواجهتها، لذا يجب أن يكون لديهم إرادة قوية للحد من الأعباء الملقاة عليهم وسوء الفهم ومناقشة المشاكل الزوجية المتبادلة ومنحهم الثقة للعيش جنبا إلى جنب مع فهم أفضل.

فالرجل والمرأة في حاجة إلى التفاهم والمشاركة من بعضها البعض عند مواجهة المشاكل والصعوبات. عند إذن مشاعر انعدام الأمن والاضطرابات ستختفي فالحياة ستكون أكثر وضوحا، وأكثر سعادة ومثيرة للاهتمام إذا كان هناك شخص على استعداد لتقاسم عبئه ومشاكله مع شخص آخر.

إشارات صغيرة لها مفعول كبير

أثبت المختصون في مجال العلاقات الإنسانية أن الحفاظ على عنصر الليونة والودية في التعامل بين الأزواج يعد من أسس استمرار العلاقات الناجحة فى الحياة الزوجية بين أي شريكين مثل ترك رسالة لطيفة على الطاولة عند مغادرة المنزل أو إسماع الشريك كلمات إطراء عند الخروج معا في زيارة أو إلى مكان عام. كذلك يجب عدم أخذ قضية الحب بين الزوجين كأمر مسلم به، بل يجب دائما الحفاظ على العلاقة عن طريق إشعار الشريك بمدى الحب والارتباط الذي يكنه كل منهما للآخر. هذه الإشارات الصغيرة والتي تبدو بدون أية قيمة لها أثر كبير في الإبقاء على مشاعر المحبة بين الشريكين.

اعادة بريق الحياه الزوجية

السعادة فى الحياة الزوجية تعني أن تحتفظي بوهج وبتألق العروس الجديدة بعد مرور عشرين سنة على الزواج! هل ما زلت تحتفظين بهذا التألق؟ إذا لم يكن كذلك، يمكن لهذه النصائح لحياة زوجية سعيدة أن تساعدك على إعادة بريق الحياه الزوجية السعيدة وهذه النصائح هى:

- تخصيص الأزواج وقتا للاستمتاع بالحياة الزوجيه وسط مشاكل الحياه والعمل.

- تقدير قيمة الأشياء الجيدة والصفات الحسنة الموجودة لدى شريك الحياة. والإفصاح عن الإعجاب به وإخبار الآخرين عن هذه الصفات الحسنة وعن إعجابك بها.

- مشاركة الأزواج في الأهداف والقيم، وهذه المشاركة فى الحياه الزوجية تعمل على كسر أى حاجز بين الأزواج وتقلل من الخلافات والمشاكل الزوجية.

- الإفصاح عن الحب بقول أنا أحبك باستمرار وبكثرة وهذه الكلمة لها السحر فى العلاقات والحياة الزوجية.

- الابتسامه لها مفعول السحر فى الحياة الزوجية وخاصة من الزوجة عندما يعود زوجها من العمل منهك القوى ويجد زوجته تطل عليه بابتسامة جميلة تنسيه تعب اليوم ومشاقه، ابتسمي لزوجك خاصة بعد يوم طويل من العمل الشاق، وخاصة أن الابتسامة معدية وأولائك الذين تبتسمين لهم من المرجح أنهم سيبتسمون لك في المقابل.

تغيير المكان والزمان

مفتاح السعادة الزوجية

أسئلة كثيرة تتردد على ألسنة المقبلين حديثًا على الزواج؛ للخروج بالعلاقة الحميمة من إطار الواجب والروتين إلى دائرة المتعة والسعادة، وعنها يجيب كلّ من د. محمد منير استشاري الصحة الجنسية، ود. عبد الرحيم محمود، استشاري الصحة التناسلية والذكورة..

التنوع في المكان

أكد الدكتور محمد منير، استشاري الصحة الجنسية، أنه لتجنب النفور والملل، الذي غالبًا ما يحدث في بداية الزواج، خاصة بالنسبة للمقبلين الجدد على الزواج، فإنه يجب التنوع في مكان ممارسة العلاقة الحميمة، وعدم التقيد بأداء العلاقة الحميمة في يوم أو وقت بعينه؛ في محاولة لكسر الروتين، وتحقيق الإشباع الكامل، وإبعاد شبح الملل، الذي غالبًا ما يحدث في العلاقة الحميمة للأزواج بعد فترة من الممارسة، فمن الممكن ممارسة الجنس مرة في حجرة المعيشة، ومرة أخرى في المطبخ.

اختيار أوقات غير متوقعة

أما الدكتور عبدالرحيم محمود، استشاري الصحة التناسلية والذكورة، فيؤيد ما سبق، مؤكدًا أنه إذا بدأت الرتابة تتسلل إلى الحياة العاطفية، فيجب اقتراح أشياء جديدة، مثل ممارسة العلاقة الحميمة في أماكن غير متوقعة بعيدًا عن غرفة النوم، فالتنويع هو كالبهار بالنسبة للحياة الجنسية، وبعض الرجال يشتاقون للعلاقة الحميمة في منتصف النهار وبكل تلقائية، وأضاف الدكتور عبد الرحيم أن المساج ليس مجرد تدليك للعضلات، وإضفاء شعور بالراحة والاسترخاء، فهو بالنسبة لزوجك الذي تحبينه تعبير عن الحب، يؤدي إلى مرحلة جديدة من النشاط الجسماني، إضافة إلى أنه وسيلة جديدة لكسر الروتين، وإضفاء روح البهجة على الحياة الزوجية.



٤ طرق حتى تعود المياه إلى مجاريها بينك وبين زوجك

مع تقادم الزواج، وبمرور الوقت تشعر الزوجة أنها بعيدة أكثر وأكثر عن شريك حياتها، قد لا تكون متأكدة من الأسباب التي أوصلتها إلى هذه الحالة، وقد تتساءل إن كانت قادرة أو راغبة في العودة، وقد يحفزها الأمر لأن تعرف إذا كان شريكها ينتظرها على الضفة الأخرى ويشجعها على استرجاع السعادة للحياة مرة أخرى، أم سيحبطها؟!.

البعد العاطفي

يشبه البعد العاطفي إلى حدٍ ما الغرق في الرمال المتحركة وعدم القدرة على الحدّ منه. تتعدد الأسباب التي تؤدي إلى ذلك ومن بينها:

- النزاعات حيث يدفع التوتر العاطفي المستمر في العلاقة أحد الشريكين أو كليهما إلى التراجع عاطفيًا.

- الظروف الضاغطة كعوامل عدة كالبطالة، الحزن، عدم القدرة على الإنجاب وغير ذلك.

- عدم الثقة بالنفس وفقدان القدرة على الحب والعطاء.

- الفروقات العائلية والثقافية حيث تختلف الطرق التي تعتمدها الأسر والثقافات للتعبير عن الحبّ، من هنا قد يتوقع كلّ منكما شكلًا مختلفًا لانقطاع الوصل بينكما.

وفيما يلي نعرض لبعض الوسائل التي قد تساعدك على مواجهة البعد العاطفي مع الشريك فيما تتجنب الوقوع في مآزق التواصل الشائعة.

كيف تعيدين المياه لمجاريها؟

راقبي أخطاءك:

غالبًا ما يبدو تجنّب الأخطاء التي يقع فيها الناس في العلاقات العاطفية ممكنًا من خلال مراقبة خطواتك. ننصحك بأن تتطلعي على أساليب التواصل التي تزعج شريكك أو تدفعه إلى الانسحاب أو الابتعاد عنك من دون سبب قوي.

استرخي: قد تجدين نفسك غارقة لا محالة حين تحاولين أن تكافحي



بعنف سقوطِك في الرمال المتحركة. في المواقف الصعبة، تنتفض غريزة "قاتل أو اهرب" الكامنة في نفس كلّ إنسان. عوضًا عن ذلك، ننصحك بأن تتنفسي بعمق وأن تحاولي الاسترخاء. وافتحي لشريكك المجال ليدرك بضعف التواصل العاطفي الذي تشعرين به ثم اسأليه إن كان الشعور نفسه يتملكه. ليس غريبًا أن يجد ما تعتبريه بعدًا نوعًا من الاستقرار العادي الذي يطرأ على كلّ علاقة.

وإن لم يشعر شريكك بالبعد العاطفي الذي تشعرين به، حاولي أن تكتشفي الأسباب الكامنة وراء هذا الاختلاف في الرؤى. أخبري شريكك كم تقدّرين الرابط العاطفي الذي يجمعك به وكم تحبّين أن تجعليه أقوى. افتحي لشريكك المجال ليتعرف إلى الأمور التي تُشعرِك بالحبّ والأمان وتأكدي أن تتفهمين حاجته إلى ذلك أيضًا وأن تعملي على تلبيتها.

اسقطي الحمل عن ظهرك

سببان أساسيان فقط يؤديان بكِ إلى الغرق عند السقوط في الرمال المتحركة: الهلع والحمل الثقيل، والأمر سيان حين يتعلق بالبعد العاطفي. تخلّصي من الأمور العالقة والمزعجة القديمة، لاسيما تلك التي ترتبط مباشرةً بشريكك. تأكدي أن إصلاح الرابط بينكما سيكون أسهل إن خففت من بعض الأحمال والأعباء العاطفية التي تثقل علاقتكما.

ابذلي جهودا بطيئة وثابتة لإعادة إرساء العلاقة:

كلّما ضغطي على شخص معين للحصول على أمرٍ معين، كلّما زادت مقاومة الآخر. حذاري من الضغط على شريكك بقوة للتقرب منه أكثر كي لا ينتهي به الأمر بالابتعاد عنكِ. غالبًا ما يتطور البعد العاطفي الذي يشوب العلاقات بين ليلةٍ وضحاها، توقعي أن يتطلب منك إعادة بناء علاقتك بالآخر بعض الوقت. اعتمدي على خطوات صغيرة للتواصل مجددًا مع الشريك، مثل دعوات للخروج ليلا، والحفاظ على التقارب المادي بينكما، ومشاركة الشريك في نشاطاته واعتماد أسلوب تواصلي عاطفي.

وفي النهاية إن شعرتِ أنك وشريكك تعجزان عن تصحيح البعد العاطفي الذي يعكّر صفو علاقتكما، الجأي إلى خبير في العلاقات لمساعدتكما على التقرّب الواحد من الآخر أكثر فأكثر.

١٠ تصرفات

تدل على أن زوجك عاشق لك

يقال إن العشق لا يدوم طويلًا وهذا صحيح إذا كانت مجرد قصة حب عابرة بين رجل وامرأة. لكن ثبت أن عشق الرجل للزوجة يمكن أن يطول إلى الأبد. وقد تطرقت لهذا دراسة برازيلية بقولها إن المرأة تحب دائمًا أن ترى زوجها مجنونًا بها بالرغم من إيمانها بأن الحب الحقيقي الناضج أكثر قابلية للديمومة.

وأضافت الدراسة: «يمكن الجمع بين الاثنين، أي الحب والعشق لتكون العلاقة الزوجية ساخنة بشكل مستمر. ورغم أن العشق هو أقوى من الحب لكن الحب يعتبر أكثر منطقية، وهذا يعني أنه لا يوجد منطق للعشق إلا أنه أكثر سخونة، وحيوية، وجنونًا من الحب، فإذا كان صادقًا، فإن العلاقة الزوجية يصبح لها طعم خاص».

كيف تعرفين أن زوجك يعشقك؟

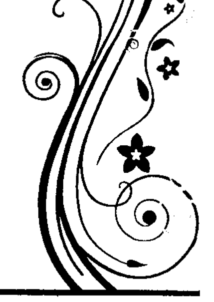
إذا كانت هناك شكوك لدى الزوجة فيما إذا كان زوجها يعشقها فيمكنها أن تراقب عشرة تصرفات أساسية تدل على أنه عاشق حتى أذنيه، فما هي هذه التصرفات؟

أولًا- يعاملك بمنتهى الاحترام

عندما يكون الرجل عاشقًا لزوجته فإنه يعتني بكل التفاصيل المتعلقة بالتعامل معها، ويأتي على رأسها الاحترام. وعلى المرأة أن تلاحظ فيما إذا كان يعطي قيمة لآرائها، ويمدح شخصيتها، ويعطي أهمية لتفهم عاداتها وتصرفاتها الشخصية.

ثانيًا- هو يفكر بك فقط

عندما يكون في عمله فإنه يبقى على تواصل دائم معك، ويرسل إليك رسائل مضحكة، ومرحة عبر هاتفه الخلوي. كما أنه يجعلك تشعرين بأنك الإنسانة الأكثر أهمية في حياته. فعندما تكونين بعيدة عنه يشعرك بأنك بالقرب منه.



ثالثًا- يقدم التنازلات

أكدت الدراسة أن العشق يجعل القلب طريًا، وقابلًا لتقديم التنازلات. فعندما تشعرين بأن زوجك أكثر مرونة معك فإن ذلك يعني أنه يقدم الكثير من التنازلات خاصة أن الرجال عادة لا يتنازلون عن آرائهم، أو يقدمون التنازلات أمام المرأة. فمرونة الزوج العاشق يجب ألا تترافق بالتذمر.

رابعًا- يظهر لك عواطفه بشكل واضح

من المعروف أن الرجل لا يظهر كثيرًا عواطفه تجاه المرأة عمومًا، وتجاه الزوجة بشكل خاص. فإذا كان يظهر عواطف جياشة أمامك فإن ذلك يعني أنه يعشقك. ومن هذه العواطف شعوره بالفخر عندما تمشيان معًا، وعندما تكونان وحدكما.

خامسًا- يحب الاعتناء بك

الرجال لا يظهرون اعتناءً كبيرًا بالمرأة بعد الزواج، وبخاصة بعد مرور سنوات عدة عليه، ولكنه، أي زوجك، إذا واصل هذا الاعتناء بك من جميع النواحي فإن ذلك يدل أيضًا على أنه يعشقك.

سادسًا- يحب أن تحبي عائلته

الرجل الذي يعشق زوجته يفعل المستحيل؛ كي يجعل العلاقة بينها وبين عائلته متوازنة، ومبنية على الاحترام.

سابعًا- يعتذر عندما يخطئ

الرجال عادة يتكبرون عن طلب العفو من زوجاتهم، أو الاعتذار لهن عندما يرتكبون خطأ بحقهن. ولكن إذا كان زوجك من النوع الذي لا يخشى أن يطلب منك العفو، ويعتذر لك فإن ذلك يعني أنه يعشقك كثيرًا.

ثامنًا- هو يستعيض عن كلمة «أنا» بـ«نحن»:

قالت الدراسة إن من طبيعة الرجل أن يتحدث باسمه، ويستخدم كلمة «أنا» كثيرًا. ولكن إذا كان يتحدث باسمه واسم زوجته فإنه يستخدم دائمًا كلمة نحن. وهذا يعني -بحسب وصف الدراسة- الكثير من الاحترام لك كزوجة.



تاسعًا- يجعلك جزءًا مهمًا من خططه المستقبلية

هناك أزواج كثيرون لا يحبون أن تتعرف الزوجة على خططهم المستقبلية من حيث الحياة المهنية والاقتصادية. ولكن عندما يصارحك بكل خططه، ويهتم برأيك حولها فإن ذلك -دون شك- دليل عشق كبير لك.

عاشرًا- لا يستحيي من قول «أنا أحبك»

أشارت الدراسة إلى أن قول الزوج لزوجته «أنا أحبك» يدل على الكثير من الاحترام، وإظهار المشاعر تجاهك. فهناك رجال يتوقفون تمامًا عن ترديد هذه العبارة بعد مرور وقت على الزواج. فإذا كان زوجك لا يستحيي من ترديد ذلك في كل مرة لزم فيه الأمر فإنه حتمًا يعشقك

القبلات السحر الرائع

تبدأ الألفة والمحبة بين الزوجين بالبرود بعد فترة من الزمن، خصوصا إذا لم يسع الزوجين لتقوية الروابط فيما بينهما، ومن أهم الروابط التي تقوي العلاقة الزوجية القبلة، فالقبلة بين الزوجين لها الكثير من الإيجابيات على حياة الزوجين الصحية والنفسية ومن فوائد القبلة الزوجية:

الحماية النفسية

تخفف القبلة الزوجية من التوتر وترفع الثقة بالنفس وتقضي على التفكير السلبي بين الأزواج، وترفع مستوى الطاقة الإيجابية للشخص.

الابتعاد عن الروتين:

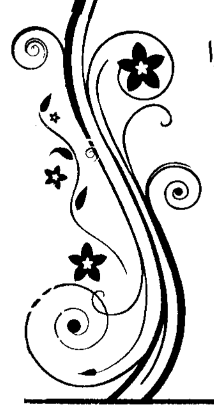
فالقبلة الزوجية من أكثر لغات التعبير سهولة في العالم، فبإمكان الزوج أو الزوجة التعبير عن حبهم لبعضهم عن طريق القبلة الزوجية، وبهذا يبتعدان عن الروتين اليومي بالتعبير عن المشاعر.

تساعد على التنحيف:

تساعد القبلة الزوجية على حرق من ٤ إلى ٥ وحدات حرارية عند كل قبلة، كما أنها تساعد على رفع نسبة الأيض عند الزوجين لحدود ٢٠٪، وهذا البند من أبرز فوائد القبلة الزوجية.

منع ظهور التجاعيد وعلامات الكبر:

عندما يعبر الأزواج عن مشاعرهما بالقبلة فهما يهدئان أعصابهما كثيرا ويساعدان على الاسترخاء وإراحة الجسم، وبالوقت نفسه يحركان ٣٠ عضلة من عضلات الوجه مما يساعد على شدها بشكل طبيعي ومريح، وبهذا يخففان من ظهور علامات الكبر عليهما، وهذه الفائدة بالذات من فوائد القبلة الزوجية على جميع النساء التركيز عليها.



تحمي من أمراض القلب والأمراض المعوية:

عندما تتم القبلة الزوجية تحفز الجسم على فرز مادة الأدرينالين والتي بدورها تجعل القلب يبدأ بضخ كمية أكبر من الدم الذي يصل إلى أطراف الجسم، وبتكرار القبلة الزوجية بشكلٍ يومي تساعد على حماية الأجسام من الإصابة بالأمراض المعوية وإلتهابات الدم والفم واللثة لأن الجسم يفرز أيضا أثناء القبلة الزوجية نوعا من المضادات الحيوية التي تحمي من الإلتهاب.

التعبير عن الحب والمشاعر الصادقة بين الأزواج من أهم الأمور التي على الأزواج التركيز عليها، خاصة بعد اطلاعهم على فوائد القبلة الزوجية التي ذكرناها.

زوجك يعشقك من جديد

هل كنت تشعرين بنفس قدر حب زوجكِ لكِ إلّا أنه بعد فترة من الزواج بدأت المشاكل تبرز والهموم تكبر وتصل الأمور فجأةً إلى نقطةٍ حرجةٍ؟ هل أصبح يبادرك إحساسٌ بأنّ مشاعره بدأت بالفتور؟

هل غابت الأحاديث الخاصّة بينكما، وبدأ الصّمت يضرب بأطنابه على أركان المنزل؟ تعالي معنا واكسبي قلب زوجك بعد فقدانك لحبه، بالطرق التالية.

اكتشفي الأمور الجيّدة فيك

تقول دراسةٌ بأنّه من أجل كسب قلب زوجكِ بعد فقدانك لحبّه، فعليكِ ألاّ تفكّري بأنكِ سيّئةٌ أو لا تستحقين زوجكِ الذي أحببته وأحبّكِ، لذا عليكِ البحث لاكتشاف الأشياء الجيّدة في نفسكِ وأن تعيدي التأكيد عليها وتبرزيها وتجعلي زوجكِ قادرًا على ملاحظتها بوضوحٍ.

ومن أكبر الأخطاء التي قد ترتكبينها هي أن تستسلمي ليأسكِ بعد شعوركِ بأنّ زوجكِ تغيّر تجاهكِ، فربما زوجكِ لم يفقد حبّه لكِ بشكلٍ كاملٍ، بل إنّ ظروفًا يمرّ بها أو حدّة الخلافات وأسباب أخرى هي السبب في فتور مشاعره.

وقد يكون بانتظاركِ لاتخاذ المبادرة لكي يشعر بأنّكِ لا تستحقّين أن يفقد حبّكِ له.

اعتني بنفسك أكثر



إنّ هناك الكثير من الزوجات يشعرن بالراحة بعد الزواج، فيهملن أنفسهن؛ ومن بين أكثر الظواهر شيوعًا هي اكتساب بعض النساء وزنًا كبيرًا، بسبب الاعتقاد بأنّها قد تزوّجت، وبأنّ زوجها لن يهتمّ إذا اكتسبت

الوزن أو فقدته، لاعتقادها بأنّ عليه أن يحبّها بالشاكلة التي هى عليها.

والحقيقة أن هذا الاعتقاد خاطىءٌ جدًا، لأنّ الزوج يحبّ دائمًا أن يرى زوجته جميلةً، كما كانت قبل الزواج، وبالرغم من أن هناك حالاتٌ طارئةٌ، قد تحدث تغييراتٍ على المرأة بسبب الحمل والإنجاب، فإن على الزوج أن يتفهّم ذلك؛ ولكنّ الأمر غير المقبول هو أن يرى الزوج بأنّ زوجته تهمل نفسها بسبب الكسل، أو للاعتقاد بأنّه لم يعد يهتمّ بمظهرها، وبأنّه مجبرٌ على قبولها على الشاكلة التي أصبحت عليها.

أعيدي النظر في بعض مواقفك

عليكِ أن تعيدي النّظر في بعض مواقفكِ التي كانت تزعج زوجكِ، إذا كنتِ حادّة الطباع، وأردتِ كسب قلب زوجكِ من جديدٍ فعليكِ تغيير أمورٍ كثيرة لأنّ ذلك يعتبر بمثابة تهديم منزلٍ قديمٍ وبناء آخرٍ جديدٍ بأعمدةٍ أقوى وأساسٍ أمتن.

ومن أكثر الأمور أهميةً هى الاستفادة من التّجارب التي أدّت إلى فتور مشاعر الحبّ، فمن لا يستفد من التّجارب السابقة، لن يستطيع فهم الحياة ومواجهة مصاعبها.

وما يقصد بالتغيير هو تغيير بعض المواقف لأنه من الصعب جدًّا تغيّر شخصيّة البالغ، ولكن ليس من الصعب تغيير البعض من مواقفه تجاه الحياة فليس مطلوباً منكِ أن تتحوّل إلى مخلوقٍ آخر، بل المطلوب هو إعادة النظر في بعض مواقفكِ التي سبّبت التباعد بينكِ وبين زوجكِ.

اسألي نفسك الأسئلة التالية

ما المواقف السلبيّة التي امتلكها تجاه نفسي وتجاه زوجي؟ هل أخذت بنصائح نساء أخرياتٍ تعرّضن لمواقف مشابهةً؟ هل أثّرت عليّ آراء نساءٍ أخرياتٍ سلبيّاتٍ في التفكير؟

هل هناك الوقت الكافي لإصلاح ما تهدّم؟ هل أحبّ زوجي حبًّا حقيقيًّا، ولذلك أريد كسب قلبه من جديد؟

وقالت دراسةٌ إنه بعد طرح المرأة هذه الأسئلة على نفسها، عليها أن



تبادر على الفور إلى إصلاح نقاط الخلل الموجودة فيها.

انظري إلى مظهرك:

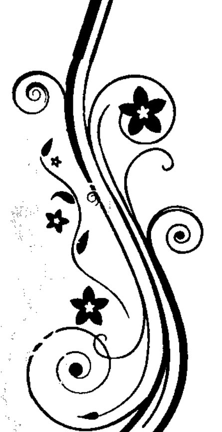
إنّ المرأة التي تريد كسب زوجها من جديد، عليها أن تعرف بطريقةٍ أو بأخرى ما إذا كان زوجها راضيًا عن شكلها ومظهرها. فإذا علمت بأنّ وزنها يزعجه، فعليها أن تبادر إلى تنحيف نفسها، وإذا لم يكن راضيًا عن طريقة لبسها، فيجب أن تكتشف الثياب التي يريد زوجها أن ترتديها

فكّري في حالتك النفسيّة

إنّ بعض النّساء يصبن بنوعٍ من الشعور بالدونيّة، بسبب الخلافات الزوجيّة، وخاصّةً عندما يمرّ الزوجان بحالةٍ غير مستقرّة من الناحية الماليّة، وأنّه يجب التفريق بين المشاكل التي يفرضها واقع ما على الزواج والمشاعر؛ أي يجب عدم الخلط بين الأمور.

فإذا كان زوجكِ يمرّ بحالةٍ غير مستقرّةٍ في عمله، فعليكِ أن تتفهمي ذلك، وأن تحاولي مساعدته من الناحية المعنويّة على الأقلّ، وتشير دراسةٌ أنّ رفع المرأة لمعنويّاتها يجعلها قادرةً على تحسين الكثير من الأمور في شخصيتها، وهذا من شأنه أن يعيد ثقة الزوج بزوجته ويجعله علياستعدادٍ للمحاولة من جديدٍ لبناء قاعدةٍ متينةٍ للزواج، على أساس الحبّ والإحترام المتبادل.

وأخيرًا، اكسبي قلب زوجك بعد فقدانك لحبه، واستغلي معرفتكِ لأطباعه ومزاجه قبل أن تتفاقم بينكما المشكلات فيصبح من الصعب حلّها.



ثلاث خطوات
لاكتساب قلب خطيبك

لكل فتاة مقبلة على الزواج هدف واحد للحصول على السعادة وهو اكتساب حب الرجل والتربع على عرش قلبه والعيش معه في سعادة وهناء ولا يخطر في بالها أنها عن طريق بعض الأشياء البسيطة والتي تستطيع القيام بها أن تصل لهدفها.

ولهذا يقدم لنا خبير واستشاري العلاقات الأسرية مجدي ناصر ثلاث خطوات للاستحواذ السريع على قلب الرجل، وسنستعرض سويًا تلك الأساليب والوسائل التي سنكتسب بها قلب من نريد ونأسره وهي :

١- اجعلي خطيبك يدرك حبك :

يقول مجدي ناصر إن الحب ليس بكلمات رقيقة أو بعض الهدايا فقط ولكنه أشمل وأعم.. إنه حياة.. مواقف وأفعال ولذلك كما تطلبين من خطيبك أن يثبت لك حبه لك عليك أنت أيضا أن تثبتي حبك له بمواقفك معه وصبرك على ظروفه وتحديك الصعاب معه ووقوفك بجانبه يداً بيد وإحساسك به ولا تعامليه بجفاء فقد يظن أن هذا هو أسلوبك دائما وطبيعتك مما يخلق بينكما جداراً قد يصعب هدمه بعد ذلك

٢- اجعلي خطيبك مستشاراً لك :

ويضيف ناصر من الأمور المهمة في العلاقات العاطفية أن يشعر الرجل بأنه مسئول عن المرأة فهذا يشعره بأهميته في حياتها وبأن حياتها تحتاج وجوده فيها ولذلك على الفتاة أن تعي هذا جيدًا وتستشيره في معظم الأمور وتناقشه بود وبحب دون أن تفرض عليه رأي أما في الموضوعات الحيوية والتي قد يبنى عليها أمور مهمة يجب أن تكون موافقته صريحة وواضحة حتى لا يحدث بينهما صدامات بعد ذلك.



٣- اجعليه محور اهتمامك :

وأخيرا ينصح ناصر بأن الرجل يحب من يهتم به جدًا وبأدق تفاصيل حياته سواء مظهر أو هيئة أو اهتمام بصحته، لذلك شاركيه اهتماماته وهواياته وتناقشي معه في عمله واحملي معه هموم ذلك العمل وداومي السؤال عنه يوميًا وكيف قضى يومه كوني صديقته التي يحكي لها كل متاعبه ولا يخجل منها كوني ملاذه حين يحل به التعب والإرهاق سيكون لك خطيبًا وحبيبًا وكل شيء.

طرق بسيطة لإظهار الحب

كلمة "أحبك"، كلمة تتردد كثيرًا على مسامع الأزواج من قبل زوجاتهم، لدرجة أنهم ربما اعتادوا عليها، فأصبحت لا تؤثر في القلب كما كانت في أولى سنوات الحب والزواج، والحقيقة أن الحب ليس كلمة وفقط، بل إن الحب هو الالتزام، والتقدير للشريك، وفعل ما يمكن أن يُفعل من أجل إسعاده، حيث يمكن أن تسبق أفعالنا ما نريد أن نقوله، ودون أن نملأ ألسنتنا بكلمات الحب المعسولة ولكنها خالية من الأفعال.!

وبغض النظر عن كيفية إظهار الحب للشريك، الأهم الاستعداد التام لكل ما تريدينه أيتها الزوجة إظهاره من مشاعر وأحاسيس لزوجك، فهناك الكثير الذي يمكن أن تفعليه من أجل زوجك، ولكن رغبتك في توصيل شعورك هى التي ستساعدك على فعل ذلك بسهولة ويسر، الأمر الذي سيؤثر على زوجك أكثر بمراحل من مجرد كلمات حب فقط.

أفكار بسيطة ولكنها مجنونة

١- التقاط صورة لنفسك

هل حاولتي ذات مرة التقاط صورة لنفسك وأنتِ تتحدثين مع زوجك عبر الهاتف وتبتسمين؟، رؤية زوجك لهذه الابتسامة وأنتِ تتحدثين معه سوف تسعده كثيرًا وتخبره كم أنتِ تحبينه أكثر، وسعيدة في حياتك الزوجية معه.

٢- المغازلة

يمكنك الاستيلاء على قلب زوجك أثناء مغازلته وهو واقف أمام المرآة مستعدًا للذهاب إلى عمله أو للخروج مع أصدقائه، أو غيرها، فبدلًا من أن تتفنني في لإفقاده الثقة في نفسه ومظهره، يمكنك فعل العكس حين تمطريه بالكثير من كلمات المدح في ذوقه في اختيار الملبس والعطر الخاص به.



٣- وسادتك

لماذا لا تجعلي من قلب زوجك في وقت من الأوقات وسادة حانية تضعي عليها رأسك وتخبريه بكم السعادة التي تحيط بك بسبب أن الله وهبه زوجًا لكِ

٤- رومانسية العشاء

تناولي وجبة العشاء مع زوجك بعد يوم طويل من العمل الشاق، حاولي أن تكوني رومانسية وجميلة، حاولي أن تخرجي زوجك من كل الضغوطات التي حاصرته طوال اليوم لينسى في هذه الدقائق المعدودة كم التعب الذي أصابه طوال النهار.

٥- لا تتجاهلي مكالمته

يجب أن تستجيبي بسرعة لمكالمة زوجك لكِ وهو في عمله للاطمئنان عليكِ وعلى الأولاد، اتركي كل ما في يدك وأجيبي على المكالمة بكل حب وسرور ومدح التصرف نفسه، كذلك إذا كان زوجك يحادثك عبر الإيميل أو الشات، فيجب الرد الفوري عليه، ولا تتركيه للقيام بعمل واجباتك المنزلية وتتحججي بانشغالك بأعمال البيت والأولاد، لأن استجابتك الفورية سيفرق معه كثيرًا جدًا، وستعطيه انطباعاً بأنه هو الأهم عندك من أي شيء آخر.

٦- أزهار غرفة النوم

ما أجمل أن يعود زوجك من العمل ويدخل حجرته ليرى حفنة من الأزهار في انتظاره، موضوعة بشكل جميل ورقيق على السرير، هذا الأمر البسيط غير المكلف سيذهب عنه أي هم يتعلق به، وسيرسم على وجهه بسمة، اعتقد أنكِ في حاجة إليها أحيانًا.

٧- قبلة العيون

العين دائمًا هى عنوان الحب والعطف والرعاية، ولذلك حاولي أن تنظري لزوجك بنظرة من الحب والحنان، والتي سيستشعرها زوجك بسرعة مذهلة، فهي أسرع وسيلة للقلب، أسرع حتى من كلمة "أحبك"، وأسرع من كلمة غزل أو شكر.



المراحل الـ ٥ للزواج

لكل زوجين حياتهما الخاصة المختلفة عن الأزواج الآخرين، ولكننا جميعًا يمكننا التنبؤ بكل المراحل التي تمر بها أي زيجة، كما يمكننا تحديد الطرق التي يدير بها الزوجان كل مرحلة من هذه المراحل، الأمر يختلف بالفعل بين حالة وأخرى، ولكن هناك بديهيات يجب أن نعرفها.

في كتابها "٧ مراحل للزواج"، تقول المعالجة النفسية ريتا ديميري إن كل مرحلة من مراحل الزواج المختلفة بمثابة العامل الرئيسي الذي يمنحنا أدوات جديدة للتعامل في المرحلة التي تليها، مؤكدة أن مراحل الزواج الخمس صعبة جدًا، فالمرحلة الأولى تبدو سهلة ثم يبدأ الأصعب فالأصعب.

وقد حددت ديميري مراحل الزواج الخمس على النحو التالي :-

١- مرحلة العاطفة

وتوضحها ديميري أنها تلك المرحلة التي تمر في أولى سنوات الزواج - سنة أو اثنين بعد الزواج- إلى أن تأتي مرحلة إنجاب الأطفال، وهي فترة تتركز على المشاعر المليئة بالأشياء الجميلة كالمودة والحب والجنس والمرح طوال اليوم.

وتصف ديميري المرحلة الأولى بأنها مرحلة الطموح، لأن الحب العميق والسعادة بين الزوجين تجعل كلًا منهما قادرًا على تحقيق أهدافه العملية أو الحياتية الأخرى في الحياة، لذا نجد أن هناك الكثيرين من المتزوجين يتألقون ويرتقون في أعمالهم في أولى سنوات الزواج

٢- مرحلة الاستقرار

وتقول ديميري عن هذه المرحلة إنها أكثر المراحل حسمًا في تاريخ أي زيجة، لأن هذه المرحلة هى التي تحول نقاط قوة الزواج إلى ديمومة



مستمرة، أو التي تحول نقاط ضعف الزواج إلى مشكلات أو فراق أو طلاق، ولهذا فإن الزوجين في هذه المرحلة يمكن أن يحدد كلًا منهما النقاط الرئيسية في شخصية الشريك، وكيفية التعامل معها، وكيفية تجنب الصراعات التي تنشأ بينهما بسبب ضغوط وظروف الحياة.

وتؤكد ديميري أن الأزواج في هذه المرحلة تكون لهما أهداف مشتركة، فتنفصل الأنانية المفردة لتصبح المشاركة بين الطرفين أمر لا بد منه.

كما تشير ديميري إلى أن هذه المرحلة هى مرحلة التحدي ويحدث بها الكثير من حالات الطلاق بسبب سوء تقدير الشريك لشريكه، وعدم استيعابه لشخصية الآخر، وبسبب الخلافات الكثيرة التي تحدث بين الطرفين بسبب مشاكل البيت والأهل وغيرها.

٣- مرحلة الأسرة

وهي مرحلة مهمة جدًا في حياة أي زوجين، لأن فيها يحدد الزوجان طريقة تربية الأولاد، ويخططون لشراء منزل جديد، أو تغيير الوظيفة، أو تحديد وسائل الانفاق، وغيرها من الأساسيات التي تتعلق باستقرار وبقاء الأسرة، خاصة بعد إنجاب الأطفال ووصولهم لمراحل التعليم بأنواعها.

وتحذر ديميري من القرارات الخاطئة في هذه المرحلة، والتي يمكن أن تدفع الزوج لخسران وظيفته، أو تدفع الزوجة للإضرار بأبنائها، ولذا تنصح ديميري بضرورة التفكير بعقلانية ومنطقية خلال هذه المرحلة، وتحديد أهداف الأسرة بشكل جاد ومدروس من أجل عبور هذه المرحلة الخطيرة بسلام.

وتحذر ديميري من خطورة هذه المرحلة، لأنه يصاحبها عدد كبير من المناقشات بين الزوجين في طريقة إدارة الأسرة، وهي ما يمكن أن تؤدي للطلاق لا قدر الله، ولهذا تنصح ديميري بأهمية النقاش المتحضر والتواصل بود وحب مع الشريك من أجل الوصول إلى حلول ترضي الطرفين.

٤- مرحلة العودة إلى الفراغ

وتصف ديميري هذه المرحلة بوصف "العش الفارغ"، وتعني المنزل الفارغ من الحب، بعد أن يكبر الأطفال، وتبلد عاطفة الزوجين بسبب



متاعب الحياة، وإرهاقات تربية الأبناء، وهى مرحلة خطيرة جدًا على الزوج تحديدًا، ويمكن أن تدفع الزوج للخيانة، بسبب فقدانه الاهتمام والرعاية من قبل زوجته.

وتقول ديميري إن التحدي الذي ينتظر هذه المرحلة يمكن أن يذهب بقليل من المجهود، مثل مشاركة الزوج لأفكاره وطموحاته، ومدحه طوال الوقت بما أنجزه للأسرة والأبناء.

وتنصح ديميري الزوجات بأهمية التواصل المستمر مع الزوج، والخروج معًا للتنزه في العطلات والإجازات، وممارسة أنشطة جديدة مثل قراءة الكتب أو ممارسة الرياضة معًا، وكلها أشياء تجذب الرجل وتجعل هذه المرحلة تمر بسلام دون خيانة أو إحساس بالفراغ.

٥- مرحلة التقاعد

تقول ديميري: إذا كنا في مرحلة العش الفارغ حاولنا أن نجعل الزوجين يتمتعان معًا ويشاركان بعضهما النشاطات من أجل بقاء الحياة الزوجية، فإن في هذه المرحلة المتاعب ستكون أكبر لأن استمرار إظهار الحب والمودة ومشاركة الشريك في كل صغيرة وكبيرة ستكون صعبة بسبب مرحلة الشيخوخة وكل ما يمر بها من متاعب سواء نفسية أو صحية.

ولهذا تقول ديميري إن هذه المرحلة تحتاج أكثر إلى دعم الشريك بكلمات تملؤها المودة والرحمة والود، كما تنصح أيضًا بضرورة التقارب مع الأصدقاء وأفراد الأسرة في هذه المرحلة حتى لا يشعر الزوجين أنهما بمفردهما في هذه الحياة، كما تشدد ديميري على ضرورة الاهتمام بالصحة الجسدية تحديدًا، وكذلك الصحة العاطفية بين الزوجين



غيري مفهومك عن الزواج

يعتبر الزواج، حلما بل منتهى الأحلام للعديد من النساء والرجال، فهو جنة العازبين، وبيت المستقبل، والاستقرار والعائلة، ولكن هل يستطيع الزواج حقا تحمل كل هذه الأمنيات والأحلام؟ هل هو حقا بهذه المثالية؟، تعالوا نتعرف على أهم الحقائق التي لا نعرفها عن الزواج، والتي تفاجئ العازبين بعد الدخول إلى القفص الذهبي.

الزواج لا يعني التخلص من الوحدة

يعاني العازبون من الوحدة، ولهذا يقررون الزواج والارتباط بشريك يسليهم ويخفف من وحدتهم. ولكن الزواج أحيانًا لا يحل هذه المشكلة، بل يمكن أن يؤدي لتفاقمها، تقول إحدى السيدات المتزوجات، "لم أشعر بالوحدة مثل شعوري بها اليوم، بعد زواجي، توقعت أن أعيش كل لحظة من حياتي مع زوجي، ولكنه مشغول دائمًا، يسافر كثيرًا، يتناول وجبة طعامه في مكان العمل، ويأتي في المساء فقط ليضع بيجامته وينام، فهو متعب، مرهق، لديه مواعيد عمل صباحية أو لا يرغب في الكلام لأنه استنفد طاقته في العمل".

ولهذا عزيزتي الفتاة، اختاري زوجك جيدًا قبل أن تدخلي قفص الزواج الأبدي، عليكِ التفكير مليًا في ظروفه وأحواله الشخصية والعملية، حتى لا تصطدمين بواقع مرير ينتظرك.

مشاعر الحب لا توجد طول الوقت

مشاعر الحب والود بينك وبين زوجك لا يمكن استحضارها في كل اللحظات، فهي تعتمد على طاقة عاطفية تتأجج بين طرفين، وخصوصًا القبول من الطرف الآخر، العديد من الأزواج، الذين يشعرون بالحدة والغضب والانزعاج من بعضهم البعض غالبا ما يعانون من ضعف



الطاقة العاطفية.

ولذا تخيري الأوقات التي يكون فيها زوجك مستعداً لتبادل الحب والعاطفة معكِ.

الاستقرار المادي لا يدوم

اعلمي عزيزتي الفتاة أن الزواج لا يعني دائمًا استقرارًا ماديًا، متطلبات الحياة بعد الزواج تتغير، ومع زيادة الأعباء يصبح من الضروري أن تشارك الزوجة في تحمل المصاريف والبحث عن عمل يوفر دخلًا مناسبا للعائلة الجديدة، فلا تستبعدي أن تلجآي لهذه الفكرة في يوم من الأيام، حتى لو كنتِ متفقة مع زوجك قبل الزواج على عدم العمل، إذا كنتِ تبحثين عن استقرار مادي في الزواج، فنحن ننصحك بأن لا تستمري كثيرًا في الفكرة، خاصة في ظل الظروف الاقتصادية هذه الأيام.

عائلة زوجك

مهما كانت الوعود الجميلة التي سيقدمها لك أهل زوجك قبل الزواج بأنهم سيحسنون معاملتك، فكل قصص الزواج بها بعض المشاكل أو سوء الفهم بين الزوجة وأهل الزوج، ولذا توقعي دائمًا أي خلاف قادم بينك وبين أهل زوجك، وحاولي أن تكوني مرنة وقابلي الإساءة بالود، حتى تكسبي حبهم وإحسانهم.

الأبناء لا يحمون الزواج

إذا حدث وتعرض مركب حياتكما الزوجي للعواصف، فيجب أن تتأكدي من أن الأبناء وحدهم لن يتمكنوا من إنقاذكما دائما، هناك الكثير من النساء اللاتي يعتقدن بأن زيادة عدد الأطفال يعني إلزاما للرجل بالبقاء في الزواج، ولكن هذا غير صحيح، مهما زاد عدد الأبناء، فهذا لن يمنع هذا الزوج من البحث عن زوجة جديدة أو الانفصال.

ولذا كوني دائمًا الزوجة العاقلة المحبة الحنونة الودودة، حتى تحتفظي بزوجك للأبد بإذن الله.



زوجك البارد عاطفيًا له مفتاح

تتضجر كثير من الزوجات من سلوك الزوج خاصة بعد مرور أكثر من عام على زواجهما، فالزوج بعد فترة يتحول لرجل بارد عاطفيًا، تخلو كلماته وأفعاله من الحب والعطاء والرومانسية التي تحتاجها كل امرأة، فلماذا هذا التحول؟ وهل من سبيل إلى استعادة حرارة العاطفة؟

أسباب البرودة العاطفية

قبل أن تقفزى إلى الحلول، ابحثى عن السبب الجذرى للمشكلة، اكتبى كل الاحتمالات الممكنة وفنديها واحدًا تلو الآخر، حتى تصلى إلى الاحتمال أو الاحتمالات الأقرب إلى الصواب:

- عدم التسامح فى الجروح القديمة، ومحاولة الشريك حماية نفسه من تكرارها، بأن يغلق على مشاعره حتى لا ينجرح مرة أخرى.
- المعاملة السيئة كالكلام بأسلوب جاف، أو عدم مراعاة احتياجات الآخر.. إلخ، كلها أمور تضع الحواجز بين الناس وتقضى على المودة بينهم.
- اعتياد الزوج على زوجته بمميزاتها، مما يجعله غير مقدّر لمميزاتها التى أبهرته فى البداية، وعدم بذل المجهود والوقت الكافيين لتقوية العلاقة، طالما أنه ليست هناك مشاكل ظاهرة كخلاف أو شجار، وهذا يجعل الطرف الآخر يشعر أنه غير مرغوب فيه، فينسحب إلى عالمه الخاص.
- ضعف وقلة التواصل والاقتصار على الكلام السريع عند تناول الوجبات، أو قبل النوم.
- عدم التحدث فى الخلافات خوفًا من رد فعل الطرف الآخر، أو لأنه تم التحدث فيها من قبل، دون أن يثمر عن نتيجة جيدة.
- شعور أحد طرفى العلاقة أن احتياجاته غير مشبعة، كالاحتياج إلى الأمان، التقدير، الحب.. إلخ.
- مرور أحد الزوجين بأزمة تضعه تحت ضغط وتتركه قلقًا مكتئبًا.
- إنكار أن هناك أى مشكلة وتعليل النفس بأن الأمر ليس بهذا السوء، وبأن الأمور سوف تتحسن من تلقاء نفسها مع الوقت.



كيف تتعاملين مع هذا الرجل؟

اخترنا لكِ عدداً من النصائح، اختارى منها ما يتناسب مع شخصيتك وشخصية زوجك ووضع العلاقة بينكما:

• كونى واقعية: بمعنى ألا تتوقعى أن يكون زوجك رومانسيًا كما كان أثناء الخطوبة أو أيام الزواج الأولى، فلكل مرحلة شكل الحب الذى يناسبها، تمامًا كالماء يأخذ شكل الإناء الذى يوضع به، لكنه فى النهاية يظل ماء.

• الحوار القائم على الاستماع الجيد الذى يؤدى إلى تفهم وجهة نظر الطرف الآخر ومشاعره، وليكن هدفكما الوصول إلى حل بغض النظر عمن المخطئ.

• اسألى نفسك عن نصيبك من المسئولية، وكونى مستعدة لإصلاح أخطائك وجبر تقصيرك.

• قبل أن تتحدثى مع زوجك، اقضى بعض الوقت بمفردك تفكرين به فى الأمور التى تودين مناقشتها معه.. مثل مخاوفك فى العلاقة، ما المساحات التى تحتاج إلى تحسين بحياتكما وعلاقتكما، ما توقعاتك من شريكك، وسيكون من الأفضل أن تسجلى هذه الأفكار بالكتابة، لأنها تساعد على جعلها واضحة أكثر، وعلى كشف المبالغات والأفكار غير المنطقية.

• احرصى أن تقضى مع زوجك وقتًا خاصًا معًا فى الحديث والمرح والتنزه.

• احرصى على اللفتات البسيطة التى تعبر عن الحب والاهتمام، وتذكى الرومانسية، كاستقباله بشوق عند عودته من العمل، إيقاظه بقبلة رقيقة، الاتصال به خلال اليوم للاطمئنان عليه، مفاجأته بإطعامه بيدك أثناء تناولكما الوجبات.. إلخ.

• ادفعى السيئة بالحسنة، وهذا يحتاج إلى الصبر، وكما يقول الشاعر:

إذا أنت أكرمت الكريم ملكته وإذا أنت أكرمت اللئيم تمرد

• عندما تجدين زوجك تحت ضغط فلا تحاولى أن تدفعيه إلى التحدث عن مشاكله ومشاعره، فقد ينسحب أكثر إلى قوقعته، ولكن قومى بعمل أشياء إيجابية تخرجينه بها من قوقعته.

• ابحثى عن طريقة تعبرين بها لزوجك كل يوم عن احتياجك إليه، وتقديرك لما يقوم به من أجلك أنتِ والأبناء، وعن امتنانك لوجوده فى حياتك، فهذا يعزز شعوره برجولته.



كيف تعرفين أنه يحبك؟

تقول الأمثال القديمة إن الرجل بحر عميق لا يمكن فك طلاسمه، وهو أيضًا غامض لا يمكن أن تدري امرأة بماذا يفكر، ومتى يقرر الحب ومتى يقرر الزواج، لأن للرجال طرق غريبة في التعبير عن حبهم ومشاعرهم، والحقيقة أن في هذه الأيام تحديدًا يصعب جدًا التنبؤ بعاطفة الرجل إلا بعد أن يصارح الفتاة بمشاعره الحقيقية وبرغبته في الزواج منها، ولكن كيف تعرفين أنه يحبك قبل أن يبوح لكِ بالحب؟

إذا نظر بعينيكِ

تعمد الرجل النظر في عينيكِ وأنت تتحدثين يعني أنه شغوف ليعرف كل التفاصيل عنكِ، وأنه يبحث في أعماق روحك عن أسرارك التي تخفينها عنه، فالعاشق دائمًا يحب أن يعرف الأسرار ويستوعب الحبيب من كل جوانبه، لذا فالنظرة داخل العيون سمة من سمات الحب.

دائمًا بجانبك

الرجل الذي تلتفتين في أي وقت وترينه بجانبك فهو بالطبع يحبك، الرجل غير الجاد دائمًا يبحث بين النساء عن مغامرات جديدة، أما الذي يلازمك في كل مكان تذهبين إليه، والذي تجدينه وقت الشدة قبل وقت الفرح هو حتمًا رجل يحبك، كما أن الرجل غير الجاد لا يظهر مع فتاة واحدة طول الوقت حتى لا تغار الأخريات، وبالتالي فوجوده بجانبك طوال الوقت يعني أنكِ الوحيدة في حياته.

يريدك ناجحة

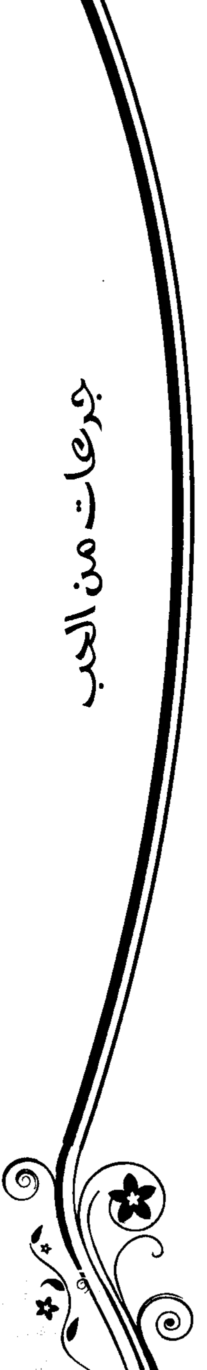
الرجل الذي يتبنى طموحك ويعتبر هدفك الأسمى جزءاً من أهدافه رجل يحبك بالفعل، فهو دائمًا يشجعك على استكمال طريقك في الحياة، ويحفزك على النجاح والتفوق في دراستك أو عملك أو مشروعك، هذا



الرجل الذي يحب أن يراكِ دائمًا عالية ومتميزة رجل يحبك حقًا.

يسمح لكِ بالتدخل في خصوصياته

الرجل الذي يحبك بصدق لن يفزع أبدًا إذا ما قمتِ بمسك هاتفه المحمول، أما الذي يكره هذا الفعل، فهو حتمًا لديه أسرار يخفيها عنكِ ولا يريد أن تعرفيها، فإذا سمح لكِ بالتدخل في كل ما يخصه فهو يقصد بالفعل أن يرسل إليكِ معلومة بأنه قد أنهى جميع علاقاته السابقة وأنه لا يوجد غيرك في حياته.



فهرس المحتويات